ФИТОДОКТОР

№3 (53) ЗИМА 2019

Возьмите журнал БЕСПЛАТНО!

Советы Фитодоктора

Правильное застолье: как сохранить отличное пищеварение в праздники 10

Профилактика

«Суперзвезда» для иммунитета 16

Красота и здоровье

Коллаген: вопросы и ответы 26

Гость номера Нонна Гришаева:

Я просто не могу себе позволить выглядеть плохо

16+

Эвалар

Сыворотка

Лора

Стволовые клетки Эдельвейса

Эвалар fitomarket.ru

Инновационная формула молодости[1]

Первая[1] сыворотка на основе стволовых клеток Эдельвейса

Запатентованная формула молодости MAJESTEM™

Видимый эффект омоложения уже за 3 недели[2]

Разработано в Швейцарии

Реклама

Заказывайте на fitomarket.ru • официальный интернет-магазин Эвалар • Эвалар ФИТОМАРКЕТ МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ apteka.ru

Спрашивайте в аптеках города!

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

[1] В ассортименте ЗАО «Эвалар».

Зимний уют

У каждого из нас есть свое любимое время года. Кто-то оживает вместе с первой зеленью весной. Кому-то жизнь не мила без жаркого солнечного лета. А некоторые предпочитают пышное природы увяданье, совсем как Александр Сергеевич Пушкин. Но сейчас пришло время радоваться тем, кто любит свежую, белоснежную и такую уютную зиму.

Редакция журнала «Фитодоктор» тоже совсем не прочь присоединиться к числу любителей зимы, и, вдохновившись первым морозцем, мы с любовью создали для вас этот номер. На его страницах вы найдете только полезные советы, самые актуальные новости и увлекательные статьи, с которыми так приятно будет провести зимний вечер с чашкой ароматного чая.

На страницах этого выпуска вы найдете советы по борьбе с бессонницей — для тех, кто и рад бы уйти в зимнюю спячку, но не может. Еще мы расскажем о настоящей «суперзвезде» для иммунитета — витамине D. Раньше он считался исключительно «детским», а теперь о нем говорят все без исключения. И не зря, ведь именно от уровня этого витамина зависит, насколько силен наш иммунитет.

Вы прочитаете об уникальной добавке — карнозине. Мы расскажем, почему он так важен для продления молодости и не только. А также вы узнаете, как весело провести праздники без ущерба для фигуры и здоровья, как удержать баланс между «хорошим» и «плохим» холестерином и о том, что климакс — это не конец жизни, а начало нового этапа.

В гостях у нас побывала обаятельная и позитивная актриса Нонна Гришаева. В своем интервью Нонна рассказала нам, в чем ее секрет легкого пробуждения даже после трудной ночи, как спектакли помогают поддерживать форму и почему так важно не терять чувство юмора даже в самых сложных ситуациях.

Устраивайтесь поудобнее и наслаждайтесь свежим выпуском. Мы будем рады настроить вас на самые приятные мысли и вдохновить на заботу о себе и своем здоровье. Пусть эта зима будет для вас яркой, насыщенной и интересной.

Приятного чтения!

Лариса Прокопьева,
генеральный директор
фармацевтического холдинга
«Эвалар»

СОДЕРЖАНИЕ

4 **ПУСТЬ ПИЩА БУДЕТ ЛЕКАРСТВОМ**

5 **НОВОСТИ КОМПАНИИ**

6 **МИРОВОЙ ТРЕНД.** Карнозин — геропротектор, замедляет старение и не только…

8 **ГОСТЬ НОМЕРА.** Интервью с Нонной Гришаевой

10 **СОВЕТЫ ФИТОДОКТОРА.** Правильное застолье: как сохранить отличное пищеварение в праздники

12 **НЕКОГДА БОЛЕТЬ?** ОРВИС вернет к жизни от простуд и гриппа!

14 **КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.** Утро начинайте с омега-3

16 **ПРОФИЛАКТИКА.** «Суперзвезда» для иммунитета

17 **СИЛА ПРИРОДЫ.** Холестерин: из «плохого» в «хороший»

18 **ВОПРОС РЕБРОМ.** Изжогу нельзя игнорировать

19 **ИННОВАЦИИ.** Кальций, магний, железо: новое поколение легкодоступных и безопасных минералов

20 **РЕШАЕМ ПРОБЛЕМУ.** Уходим в зимнюю спячку: как побороть бессонницу?

22 **ФИТОТЕРАПИЯ.** Не держите мозг впроголодь, или как сохранить здравый ум и ясную голову

23 **ЗДОРОВЫЕ ПРАВИЛА.** Как уменьшить побочные действия статинов?

24 **ВЫБОР СЕЗОНА**

26 **КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ.** Коллаген: вопросы и ответы

27 **СЕЗОННАЯ ПРОБЛЕМА.** Цистит: как избежать обострений?

28 **НОВИНКИ**

30 **ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.** Я и мой климакс: история примирения

32 **ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА.** Зима без лишнего веса

33 **ВОПРОС – ОТВЕТ**

34 **ГДЕ КУПИТЬ?**

ФИТОДОКТОР №3 (53) ЗИМА 2019

Учредитель и издатель: ООО «Фармавест».
Соучредители: ФГБОУ «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения РФ, ЗАО «Эвалар».
Адрес редакции, учредителя, издателя: 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, тел./факс: (3854) 39-00-31.
E-mail: farmawest@yandex.ru
Главный редактор: Т. Б. Мякишева.
Подготовка номера: редакция ООО «Фармавест».
Верстка: Павел Дегтярев.
Фотоматериалы: www.depositphotos.com, www.shutterstock.com.
Свидетельство о регистрации: ПИ № ФС77–21816 от 30.08.2005 г.
Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Распространяется бесплатно на территории Российской Федерации.
Печать: ООО «Первый полиграфический комбинат», 143405, Московская область, г. Красногорск, п/о «Красногорск-5», Ильинское шоссе, 4-ый км.
Тираж: 5 585 400 экз.

Все материалы, опубликованные в журнале, охраняются законодательством об авторском праве. Любое воспроизведение, перепечатка материалов или их фрагментов на любом языке возможно только с письменного разрешения издателя.

Выход в свет: 01.12.2019 г.

Сравнение цен в журнале приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ», ООО «Проксима Рисерч», «Альбус», ООО «Аптечная сеть Эвалар», сервиса apteka.ru за 2017–2019 гг. Аналоги для сравнения выбраны по действующим компонентам. Цена в конкретной аптеке может отличаться от средней. Определение натуральности рекламируемых товаров дается по действующим компонентам в их составе. Ссылки на стандарт GMP подтверждаются Сертификатом GMP №C0170889-173GMPMF-1, NSF International (США), Заключением № GMP 0099–000 314/18 (РФ).

Пусть пища будет лекарством

Активатор кальция

Согласно статистике, у японцев частота переломов костей ниже, чем у европейцев и американцев. Результаты недавних исследований показывают, что это связано с повышенным уровнем минеральной плотности костей у японцев. А все потому, что в рационе жителей страны восходящего солнца популярно натто — традиционное японское блюдо, приготовленное из ферментированных соевых бобов. Вы удивитесь, но натто особенно богат витамином K_2, который способствует образованию новых клеток костной ткани и направляет кальций по своему назначению — в костную ткань, не допуская отложения кальция в сосудах и почках. Эта функция делает его важнейшим витамином для здоровья и прочности костей. При недостатке K_2 кости становятся хрупкими, нарушается осанка, появляются костные, суставные боли, остеопороз.

Витамин K_2 необходим всем, кто нуждается в улучшении кальциевого обмена, особенно женщинам в период менопаузы и людям старше 50 лет. Натуральный витамин K_2 легко получить, принимая биодобавки, которые производятся при помощи биоферментации и уже появились на российском рынке *(см. стр. 24)*.

Коллаген — «белок молодости»

Коллаген — уникальный белок, необходимый для сияния и молодости кожи. Ежедневно мы теряем около 2000 мг этого вещества, а вырабатывается его с каждым годом все меньше. Именно поэтому кожа теряет упругость, появляются морщины, боли в суставах, а волосы и ногти становятся хрупкими. Но эти процессы можно значительно замедлить, если восполнять дефицит коллагена изнутри. Например, включить в рацион источники коллагена: бульон, холодец, желатин и рыбу.

Но не все так просто. Во-первых, любое блюдо со временем приедается. Во-вторых, «белок молодости», который мы получаем из продуктов питания, практически не усваивается[1]. Эффективнее получать пептиды коллагена с высокой степенью усвоения в форме биологически активных добавок.

В Японии и Европе отдают предпочтение пептидам рыбного коллагена и даже добавляют его в мясные и рыбные блюда. А в Британии работают «рестораны красоты», где можно отведать деликатес с коллагеном. Дело в том, что пептиды рыбного коллагена практически полностью идентичны человеческому белку и поэтому максимально усваиваются организмом — значительно лучше, чем пептиды животного коллагена[2,3]. Также рыбный коллаген, в отличие от животного, нейтрален по вкусу *(см. стр. 26)*.

[1] Радкевич О. А., Землякова Е. С. О возможности получения напитков, обогащенных БАВ покровных тканей рыб Калининградской области // Вестник молодежной науки. 2015. №1. [2] Дзюба Н. А. с соавт. Исследование возможности использования гидролизата коллагена в качестве структурообразователя // Восточно-Европейский журнал передовых технологий. 2017. № 5/11 (89). [3] Коллаген из рыбной чешуи // Вести АГТУ. 2016. № 3. С. 1.

«Эвалар» запустил новое производство по выпуску лекарственных средств

Компания «Эвалар» входит в ТОП-5 фармацевтических компаний России.

Торжественное открытие состоялось 12 июля 2019 года. Первой была открыта линия по выпуску натуральных лекарственных средств растительного происхождения.

В мероприятии, прошедшем в городе Бийске Алтайского края, приняли участие полномочный представитель Президента РФ в Сибирском федеральном округе Сергей Меняйло, первый заместитель министра промышленности и торговли РФ Сергей Цыб, губернатор Алтайского края Виктор Томенко, а также представители администрации Алтайского края и города Бийска, где расположено производство.

Строительство нового производственного объекта компания «Эвалар» начала в 2013 году. Его общая оценочная стоимость составляет 5 млрд рублей. Новый производственный комплекс занимает площадь 34 320 кв. м. Препараты будут производиться на оборудовании ведущих мировых производителей, в том числе немецких фирм Huttlin, Bohle, Bosch, Uhlmann, Korsch.

Открытие производственного комплекса позволит компании выпускать аналоги дорогостоящих импортных препаратов, но стоимостью на 40–50% ниже.

Лариса Прокопьева, генеральный директор компании «Эвалар»:

«Сейчас в портфеле компании уже 27 торговых наименований лекарственных средств. При этом компания, опираясь

на свой многолетний опыт работы с лекарственными растениями, планирует в значительной степени сфокусироваться на разработке и выпуске лекарственных средств растительного происхождения. Открытие нового производства обеспечит доступ миллионов потребителей к качественным растительным препаратам».

Наталия Прокопьева, председатель совета директоров компании «Эвалар»:

«Нам удалось стать компанией полного цикла, которая умеет делать многое: выращивать лекарственные растения, создавать рецептуры и, наконец, производить препараты. Сегодня «Эвалар» — это многолетний и уникальный опыт фитотерапии, это масштабные клинические исследования, это доказательная медицина и новые технологии. Наше глубокое убеждение — что защита своего здоровья должна быть не только качественной, но и доступной как можно большему количеству людей. Наш приоритет — это выпуск лекарственных препаратов, которые станут реальной и серьезной альтернативой дорогому импорту».

Сергей Цыб, заместитель министра промышленности и торговли РФ:

«Приятно, что такие производственные комплексы обеспечивают доступность лекарственных препаратов для граждан. Могу сказать, что производство соответствует всем международным практикам и производственным стандартам. Лозунг, который мы здесь видим — «Сила растений и высоких технологий» — это та сфера, которая еще далеко не исчерпала свой потенциал развития. И в этом плане «Эвалар» является флагманом в этом процессе в Российской Федерации и абсолютным лидером по производству препаратов из натурального сырья».

С запуском нового производственного комплекса компания «Эвалар» дополнительно создаст около 300 новых рабочих мест.

Виктор Томенко, губернатор Алтайского края:

«Важен социальный аспект события — открытие высокотехнологичных производств — это новые возможности для молодежи, новые карьерные перспективы и способ удержать ее в родном регионе. Это значимая цифра для края».

Карнозин — геропротектор, замедляет старение и не только…

L-карнозин поистине можно назвать «бриллиантом» среди добавок для продления активного долголетия и здоровой жизни. На сегодняшний день он признан одним из самых эффективных геропротекторов — препаратов, «защищающих от старения». Однако его биологическая роль не сводится только лишь к омоложению и замедлению старения.

Что такое L-карнозин

L-карнозин — это дипептид природного происхождения, состоящий из аминокислот β-аланина и гистидина. Он содержится в тканях животных и человека: наибольшая концентрация определяется в мышцах, сердце, головном мозге и хрусталиках глаз.

L-карнозин был открыт еще в начале XX века русским биохимиком В. С. Гулевичем, и с тех пор было проведено большое количество исследований этого вещества. Оно вызвало огромный интерес по всему миру, и дальнейшие открытия его свойств продолжаются по сей день.

Рассмотрим, как действует L-карнозин на организм.

L-карнозин омолаживает организм изнутри

Сегодня L-карнозин считается самым эффективным омолаживающим компонентом среди известных науке — он омолаживает организм, продлевая жизнь как минимум на 5–10 лет, устраняя причину клеточного старения. Отмечено, что люди, регулярно употребляющие L-карнозин, выглядят моложе своих календарных лет и чувствуют себя гораздо лучше.

L-карнозин — ловушка для свободных радикалов

L-карнозин — это уникальный суперантиоксидант широкого спектра действия, ловушка для свободных радикалов, которая хорошо защищает клеточные мембраны от повреждений, а значит, преждевременного старения.

Защищает от диабета

L-карнозин принимает «удар» глюкозы на себя при ее высоком уровне внутри клетки. Благодаря этому L-карнозин защищает людей, страдающих сахарным диабетом, от преждевременного старения, катаракты, поражений сердца и головного мозга (последствий диабета).

Подавляет воспаление

Доказано, что L-карнозин подавляет воспалительные процессы. Такое уменьшение бессимптомного воспаления помогает предотвратить развитие хронических дегенеративных заболеваний, таких как болезнь сердца, диабет, и таких мозговых расстройств, как болезнь Паркинсона и Альцгеймера.

Улучшает работу мозга

L-карнозин может быть идеальным средством для профилактики возрастного снижения умственной работоспособности и памяти.

Улучшение эффективности работы мозга изучалось в нескольких исследованиях. В них принимали участие люди с хронической энцефалопатией — расстройством мозга, которое является прогрессирующим дегенеративным заболеванием и чаще всего проявляется у людей с историей многочисленных сотрясений и других форм черепно-мозговых травм. В группе, принимавшей L-карнозин, было отмечено значительное улучшение.

Также установлено, что L-карнозин защищает мозг при болезни Альцгеймера, оказывает положительное действие при аутизме. И в целом — улучшает работу мозга и предупреждает возникновение депрессии.

Задерживает рост опухолей

В доклинических исследованиях, проведенных на животных, было установлено, что L-карнозин обладает способностью задерживать рост опухолей: предотвращает разрастание опухолевой ткани и вызывает ее регрессию. Также японскими учеными еще в 1987 году было установлено, что L-карнозин может считаться эффективным средством для снижения побочных влияний химиотерапии (L-карнозин в дозировке 1–3 г в день).

Нонна Гришаева,
актриса:

В свое время меня очень заинтересовал L-карнозин. Его универсальное действие — просто восхищает. Если есть возможность продлить молодость таким естественным путем, почему бы этим не воспользоваться! И пусть рецепт вечной молодости еще не открыт — замедлить старение, повысить работоспособность, улучшить внешний вид и самочувствие, продлить период активной жизни — с L-карнозином стало возможным.

Устраняет язву

В 1936 году группа исследователей использовала L-карнозин для лечения язвенных болезней желудочно-кишечного тракта. Результаты показали: у 65% пациентов при рентгеновском исследовании в конце курса язвенный дефект был устранен. А период ремиссии составил 1,5–2 года.

Снижает давление

L-карнозин увеличивает силу сердечных сокращений, а также способен снижать кровяное давление.

Повышает работоспособность

L-карнозин улучшает и продлевает работоспособность мышц, истощенных нагрузками, и делает это таким образом, словно он заменяет им отдых. Он помогает быстрее восстановиться при мышечной усталости. Это объясняет популярность L-карнозина среди спортсменов и особенно — среди пожилых людей.

С какого возраста принимать L-карнозин?

Ученые отмечают, что организм начинает стареть примерно с 30 лет. Опыт Европы, США, Японии показывает, что показания к применению L-карнозина можно найти и в 30, и в 80 лет, и это безусловно благотворно отразится на организме. Профилактика всегда обходится дешевле по сравнению с лечением, а своевременная поддержка жизненно важных процессов поможет избежать серьезных недугов.

Эвалар

ANTI-AGE*

Становись моложе с каждым днем!

Карнозин Эвалар

Капсулы для приема внутрь

Для замедления старения

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

Эвалар fitomarket.ru

L-карнозин – пожалуй, самый эффективный геропротектор[1] из известных науке на сегодняшний день. Карнозин обладает удивительной способностью: он не просто сохраняет молодость клеток – он работает как переключатель от старения к омоложению.

Прием Карнозина Эвалар[2] способствует:

- замедлению старения
- улучшению работы мозга и сердца
- высокой работоспособности и физической активности
- быстрому восстановлению после физических нагрузок
- здоровому и активному долголетию.

Управляйте возрастом с линией ANTI-AGE

Куркумин
Для иммунитета, суставов, печени

Тройная Омега-3
В 3 раза больше пользы

Коэнзим Q10
Для сердца и совместного приема со статинами

Активатор Кальция К2
Направляет кальций в кости без отложения в сосудах

Заказывайте на fitomarket.ru • официальный интернет-магазин Эвалар • Эвалар ФИТОМАРКЕТ МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ apteka.ru

Спрашивайте в аптеках города!

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

*«ANTI-AGE» – антивозрастной. [1] Болдырев А.А. Карнозин. Биологическое значение и возможности применения. – М.: Изд-во МГУ, 1998. – 320 стр. [2] Название по СоГР: «Карнозин». GMP – Сертификат №С0170889-173GMPMF-1.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931 АО «Научно-производственная компания «Катрен», 630117, г. Новосибирск, ул. Тимакова, д. 4, ОГРН: 1025403638875

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама.

Нонна Гришаева:
«Я просто не могу себе позволить выглядеть плохо»

— Нонна, большинство современных женщин интересует, как добиться успеха в карьере, создать крепкую счастливую семью и при этом оставаться женщиной — привлекательной, легкой. Поделитесь, в чем ваш секрет?

— Мне кажется, для любой женщины неважно, строит ли она карьеру, работает на ответственной должности или занята только семьей и материнством — для каждой из нас очень важно находить компромиссы. Это такой очень тонкий момент. Успеть всё невозможно и постоянно приходится выбирать: что действительно важно прямо сейчас? Наверное, это единственный способ успевать как можно больше.

— А как вы восстанавливаете внутренние ресурсы? Идеальный отдых — какой он для вас?

— Для идеального отдыха мне совершенно точно нужно море. Ведь я — одесское растение (смеется). Для счастья, для восстановления сил мне просто необходим морской воздух. И, конечно же, солнце! Солнца катастрофически не хватает в Москве. Хорошо, что сейчас есть витамины и нутриенты, которые помогают восполнить этот дефицит.

— Насыщенную событиями жизнь, как ваша, выдержит далеко не каждый: съемки, мероприятия, постоянное напряжение и стрессы. Но вас сложно увидеть без улыбки: как удается не терять спокойствие и баланс?

— Я ко всему стараюсь относиться с юмором. Это всегда выручает. Но в жизни всякое бывает, и, если нервное напряжение затягивается, конечно, его нужно снимать. Например, пустырником. Я считаю, что природные средства — это прекрасный выбор: они действуют мягко и бережно, и при этом достаточно эффективны. Пустырник, например, помогает и беспокойство снизить, и эмоциональное напряжение снять, успокоиться, расслабиться, взглянуть на ситуацию спокойным взглядом, кроме того, он помогает еще и сберечь сердце.

Для артистов это жизненно необходимо. Ведь каждый спектакль — это мощный обмен энергией между актерами и зрителями, это яркие эмоции, переживания. Настолько сильные, что вечером после спектакля бывает трудно заснуть. Пустырник хорошо помогает успокоиться перед сном, привести себя в состояние равновесия.

Пустырник выбираю от компании «Эвалар». Так я уверена в действии и могу быть спокойна за качество. Компания строго следит за этим, и я знаю, что Пустырник Форте Эвалар содержит именно тот сорт пустырника сердечного, который произрастает на Алтае. Он не только успокаивает, но и положительно влияет на давление и сердечный ритм. Кроме того, у Пустырника Форте Эвалар хороший состав: высокая дозировка пустырника сочетается с «элементами спокойствия» магнием и витамином B6, которые усиливают его действие и благотворно влияют на нервную систему.
Реклама
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

— А как вы поддерживаете здоровье и иммунитет, чтобы болезнь не рушила многочисленные планы? Есть проверенные рецепты?

— Да, зимой очень легко заболеть, а у меня на болезни катастрофически нет времени. Поэтому я стараюсь активно укреплять иммунитет. Довольно долго я принимала куркуму. Обычную куркуму, которую можно купить в отделе приправ в любом магазине. Я знаю, что в куркуме содержится очень мощный иммуностимулятор — куркумин.

А потом увидела, что у моей любимой компании «Эвалар» есть такое средство — Куркумин, и перешла на него. Он легко усваивается и для меня он стал универсальным средством, с помощью которого я могу постоянно поддерживать и укреплять иммунитет и противостоять вирусам.
Реклама
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Куркумин — это не просто помощник иммунитету, это средство широкого спектра действия. Представляете, достаточно включить в рацион только куркумин, чтобы поддерживать здоровье в целом. Я даже читала, что куркумин снижает риск возникновения онкологических заболеваний. А это очень распространенный недуг в наше время.

— ЗОЖ — тренд, который не теряет свои позиции уже много лет. Правильное питание, полезные привычки, забота о здоровье и anti-age медицина. У вас есть свой способ продления молодости?

— Вы знаете, у меня молодой муж, поэтому я просто не могу себе позволить выглядеть плохо (смеется). Поэтому приходится принимать всевозможные меры по сохранению молодости. Прежде всего, конечно, физические нагрузки — я много лет занимаюсь йогой, и она очень помогает поддерживать форму. Каждое утро я начинаю с дыхательной гимнастики. Даже если очень хочется спать, после этой гимнастики моментально просыпаешься, потому что кислород очень быстро поступает в мозг, и ты готов к работе. Такой утренний ритуал. Важно включить ритуалы заботы о себе в свой ежедневный график, и со временем ты настолько привыкнешь, что уже просто не сможешь без них.

Кроме того, я обязательно помогаю организму изнутри с помощью необходимых добавок к пище. Стараюсь не забывать и об антиоксидантной защите организма — для жителей мегаполиса это очень важно.

Мой выбор — это Антиоксидантная формула от «Эвалар» — мощный витаминно-минеральный комплекс широкого состава с антиоксидантами. В ее составе только легко усваиваемые витамины, аминокислоты, растительные экстракты и органические формы минералов от ведущих мировых производителей. 22 тщательно подобранных компонента поддерживают в норме баланс витаминов и микронутриентов в организме при любом рационе и скоростном ритме жизни, даря энергию и помогая сохранить молодость. И даже после окончания курса приема эффект сохраняется до 3 месяцев!
Реклама
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Фотограф Александра Торгушникова

— В одном из интервью вы честно признались, что не отказываете себе в удовольствии побаловать себя чем-то действительно вкусным. Но ваша фигура говорит совершенно об обратном: стройная, подтянутая — как вам это удается?

— Секрет простой — постоянные физические нагрузки. Помимо ежедневной йоги у меня очень много спектаклей, в которых надо активно двигаться, танцевать. Каждый спектакль — это гарантированно сброшенный килограмм, ведь это очень большие физические затраты. Активная работа — это и есть постоянные тренировки для меня.

Конечно, в таком графике необходимо еще и успевать регулярно питаться.

В качестве легкого перекуса прекрасно подходят белковые батончики Турбослим. Они содержат много белка, который дает ощущение сытости без лишних калорий. А недавно в этой линейке появились новые вкусы: шоколадный кекс, клубничный чизкейк, ванильное печенье и цитрусовый микс.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Ваша кожа выглядит потрясающе: не выдает ни возраст, ни ритм жизни, несмотря на бесконечный грим. Как вы за ней ухаживаете?

— Самое главное — это очищение. Каждый день на мою кожу наносится очень плотный грим. Поэтому главное для меня — хорошо очистить кожу перед сном. Сначала я умываюсь пенкой, затем протираю лицо мицеллярной водой, после этого наношу подтягивающую сыворотку и затем уже крем. Такая ежевечерняя многоэтапная процедура по домашнему уходу за лицом.

Самое любимое для меня из этого комплекса — сыворотка Лора Стволовые клетки Эдельвейса от «Эвалар», созданная по эксклюзивному швейцарскому рецепту. Эффект от нее просто потрясающий: нежная, гладкая, подтянутая кожа просто сияет! Это действительно роскошь, доступная каждому! Заказываю ее на сайте fitomarket.ru.

Реклама

Ну, и, конечно, у меня потрясающий косметолог, у которой есть своя система уколов красоты. Как только в моем графике появляется свободная минутка, я сразу же бегу к моей фее. А для поддержания эффекта салонных процедур она настоятельно рекомендовала мне принимать гиалуроновую кислоту в капсулах, ведь качество кожи страдает в первую очередь из-за ее недостатка внутри организма. Мой косметолог подчеркнула важность правильно подобранной дозировки: принимать стоит не менее 150 мг — именно столько необходимо нашей коже для глубокого увлажнения и свежего подтянутого вида.

Я принимаю Гиалуроновую кислоту в капсулах от «Эвалар». Она содержит именно 150 мг гиалуроновой кислоты швейцарского производства и непрерывно действует в течение всего дня благодаря нескольким видам гиалуроновой кислоты в составе. Но при этом пить нужно всего 1 капсулу в день — что для меня очень удобно.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

— Вы написали книгу «Советы дочкам», и она получила огромный отклик среди читателей. А какие советы вы могли бы дать нашим читательницам, которые мечтают оставаться молодыми, красивыми и наполненными энергией?

Я обязательно помогаю организму изнутри с помощью необходимых добавок к пище

— Главный совет, который я могу дать всем-всем (я думаю, каждая из нас обязательно должна передать его своему ребенку) — начинать ухаживать за своим лицом нужно как можно раньше. Уже буквально с четырнадцати лет наше лицо требует системного ухода, просто со временем этот уход будет меняться. Чем раньше начать, тем приятнее будет эффект, который мы сможем наблюдать в зеркале каждый день.

И еще один совет от меня: чтобы всегда оставаться красивыми, здоровыми и энергичными, очень важно ухаживать за собой и снаружи, и изнутри — обязательно в комплексе! В современных продуктах питания не хватает всех нужных витаминов, минералов и других полезных веществ. Поэтому важно принимать качественные и натуральные добавки, которые поддержат организм изнутри. Только комплексный подход даст вам результат, которого вы ожидаете.

Правильное застолье: как сохранить отличное пищеварение в праздники

Еще с советских времен в наших домах живет традиция обильных застолий, поэтому праздники превратились в серьезное испытание для желудочно-кишечного тракта. И сколько бы ни твердили врачи, что переедание очень вредит нашему здоровью, мы не готовы отказаться от салатов с майонезом, жирного мяса, газированных напитков. И хотя на наших столах появляется все больше зелени и овощей, все равно праздничное меню остается далеким от принципов правильного питания.

В результате обильного употребления высококалорийных и жирных блюд у большинства людей возникают перебои в работе желудочно-кишечного тракта, и первый удар на себя принимает печень.

По статистике, в начале года резко увеличивается число обращений к специалистам-гастроэнтерологам. Пациенты жалуются на тяжесть в правом подреберье, боли, дискомфорт, тошноту, горечь во рту — и это далеко не все последствия новогодних праздников. Неудивительно, ведь в этот период мы нагружаем печень чуть ли ни в три раза больше нормы.

Первое, что попадает в организм с большим количеством потребляемой пищи — жиры. Они накапливаются не только в жировых клетках, но и могут грозить ожирением печени.

Предотвратите накопление жиров в организме

Для этого идеально подойдет **Липотропный фактор** от «Эвалар». Он содержит три липотропных компонента, которые стимулируют расщепление жиров и способствуют предотвращению их накопления в организме. Это холин, инозитол и метионин — все они являются естественными для организма.

Липотропный фактор Эвалар способствует: ускорению процесса сжигания жиров, выведению токсинов, образующихся при сжигании жиров, удалению жиров из печени и снижению уровня холестерина.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Поддержите печень во время застолий

Принимайте **Гепатрин** от компании «Эвалар». В отличие от обычных препаратов, Гепатрин от «Эвалар» содержит сразу три активных компонента для синергичного тройного действия на печень:

1. Эссенциальные фосфолипиды — они способствуют естественному обновлению клеток печени.

2. Артишок, который стимулирует выработку желчи и способствует мягкому очищению желчных протоков.

3. Расторопшу, которая содержит силимарин и способствует защите печени от неблагоприятных факторов.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Не забудьте про очищение печени после праздников

На завершающем этапе новогодних праздников проведите курс очищения печени современным натуральным средством **Овесол** от компании «Эвалар» для бережного очищения печени от токсинов.

Только в нем[1] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой — синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян Овесол уже стал номером один для очищения печени[2]. Пусть и для вас он станет надежным помощником!

[1] Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [2] По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2018 г. Состав БАД «Овесол усиленная формула».

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Если кишечник «на запоре»

Вторая наиболее частая проблема — запоры. При переедании кишечник просто не справляется с тем количеством пищи, которое поступает в организм, и транзит пищи через кишечник встает «в пробке». Если же и до праздников ваш рацион не отличался разнообразием, а главное — достаточным содержанием пищевых волокон, то возникновение запоров гарантировано.

При эпизодических запорах,

вызванных неправильным питанием, можно рекомендовать жевательные таблетки **Фитолакс** от «Эвалар». В его натуральном составе — фрукты и послабляющие травы. Фитолакс рекомендуется принимать вечером: природные компоненты действуют на протяжении ночи и мягко решают проблему утром.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

При хронических запорах и геморрое…

…мало избавиться от запора — необходимо восстановить регулярную работу кишечника.

В этих случаях помогает **Фибралакс** от «Эвалар» — 100% натуральное лекарство с растворимыми волокнами. В отличие от обычных слабительных, он не просто послабляет, а еще и восстанавливает регулярную работу кишечника даже при хронических запорах. Чтобы кишечник работал как часы! Фибралакс размягчает уплотненное кишечное содержимое и действует как смазка, запуская механизм регулярного освобождения. Кроме того, растворимые волокна способствуют восстановлению нормальной кишечной микрофлоры и снижению риска возникновения опухолей прямой кишки[1]. Фибралакс рекомендуется при хронических запорах и геморрое, и разрешен к применению всем, в том числе беременным и кормящим женщинам[2].

[1] Броновец И.Н., Сакович М.Н., Хомич Е.Н. Роль пищевых волокон в питании, профилактике и лечении некоторых заболеваний. — Минск, 1989. — С. 35. [2] По назначению врача. Взрослым старше 18 лет без указанных в инструкции противопоказаний.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

Эвалар fitomarket.ru

apteka.ru

evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок)

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34-35

ОРВИС®

Вернет к жизни от простуд и гриппа!

Снимаем симптомы простуды и гриппа без побочного повышения давления

К выбору лекарства для снятия симптомов простуды и гриппа нужно подходить осторожно, ведь многие препараты в виде горячих напитков содержат вещества, повышающие давление.

В отличие от большинства популярных средств[1], только[2] **ОРВИС Флю*** быстро снимает все симптомы простуды и гриппа без побочного повышения давления, так как не содержит сосудосуживающих веществ. Подходит всем, а особенно гипертоникам. ОРВИС Флю быстро[3] устраняет: повышенную температуру, озноб, головную боль, заложенность носа, чихание и др. ОРВИС Флю с натуральным соком лимона и имбирем не содержит сахара и приятен на вкус.

Нонна Гришаева, актриса:

Некогда болеть — это про меня! Но если пришлось столкнуться с простудой, то мне важно быстро снять симптомы, которые так сильно выбивают из колеи. Я выбираю ОРВИС Флю от компании «Эвалар». Это один из немногих препаратов для снятия симптомов простуды и гриппа, который не повышает давление, что для меня очень важно! И в целом, в линии ОРВИС от простуды и гриппа я нахожу препараты для бережного лечения простудных заболеваний. Линия ОРВИС — моя палочка-выручалочка!

Лечим насморк бережно

ОРВИС Рино* (таблетки и капли для приема внутрь) — 100% натуральное лекарство для лечения острого и хронического насморка. Уменьшает отек и способствует более легкому отхождению слизи, оказывает противовоспалительное и противовирусное действие, снижает риск развития осложнений, таких как гайморит. Для взрослых и детей с 2 лет[4].

Таблетки

Капли для приема внутрь

На 90% выгоднее по цене[5]

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

Поддерживаем иммунитет

ОРВИС Иммуно* — современное лекарство, которое борется с вирусами и мобилизирует систему интерферонов против простудных заболеваний[6]. Удобный курс приема: для лечения нужно 6 таблеток, а для профилактики — всего 1 таблетка в неделю.

Если вы заболели, пейте больше жидкости, чтобы поскорее освободиться от вирусов. Для этого идеально подойдет быстрорастворимый чай в пакетиках **ОРВИС Чай для иммунитета**** — растительный комплекс из противовирусных трав: облепихи, коры ивы и ункарии. Просто высыпьте его из пакетика и залейте горячей водой. Пейте его весь день, чтобы поддержать иммунитет и снизить риск развития простуды в дальнейшем.

Появился кашель?

Чтобы ускорить выздоровление и избавиться от кашля, принимайте внутрь или делайте ингаляции с помощью лекарства **ОРВИС Бронхо Амброксол***.

ОРВИС Бронхо Амброксол можно применять взрослым и детям с рождения[3]. Показан при остром и хроническом бронхите, пневмонии, ХОБЛ, бронхиальной астме и др[3].

Для более эффективного выведения мокроты дополнительно принимайте сироп **ОРВИС Бронхо Тимьян***. Растительное лекарство для взрослых и детей с 1 года[3]. Оказывает отхаркивающее и противомикробное действие, разжижает мокроту. Показан при бронхите, трахеите, коклюше[3, 6].

Беспокоит горло?

Выбирайте **ОРВИС Лизоцим**** от компании «Эвалар». Это средство в форме таблеток для рассасывания, которое удобно брать с собой. Подходит взрослым и детям с 3 лет. ОРВИС Лизоцим естественно регулирует местный иммунитет, чтобы горло оставалось здоровым.

ОРВИС Таблетки для горла** на основе 8 эфирных масел и ментола. Способствуют улучшению состояния верхних дыхательных путей и горла, снятию раздражения в горле, облегчению дыхания и глотания.

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Эвалар – здоровье, доступное каждому!

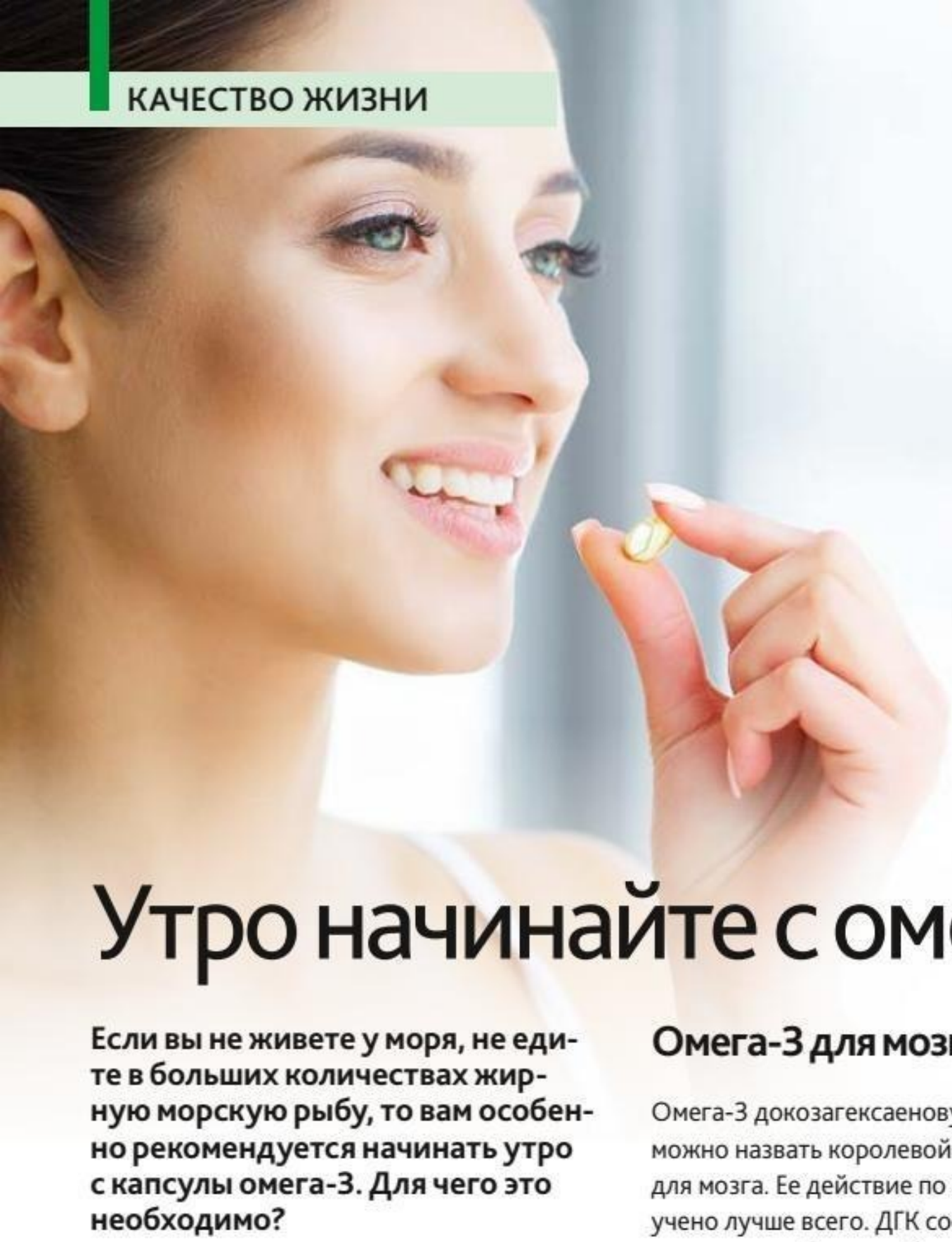
fitomarket.ru apteka.ru

evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок)

[1] Содержащих в составе фенилэфрина гидрохлорид и кофеин. [2] В ассортименте «Эвалар». [3] В рамках инструкции по применению. [4] Относительно капель для приема внутрь ОРВИС Рино. [5] По данным аналитически-статистического розничного аудита фармацевтического рынка, проводимого ООО «Проксима Рисерч» за апрель 2019 года средневзвешенная розничная цена по сравнению с аналогом. Аналог для сравнения выбран по дозировкам, действующим веществам, форме выпуска. [6] В комплексной терапии.

* ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

** НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Утро начинайте с омега-3

Если вы не живете у моря, не едите в больших количествах жирную морскую рыбу, то вам особенно рекомендуется начинать утро с капсулы омега-3. Для чего это необходимо?

Омега-3 для сердечно-сосудистой системы

На сегодняшний день достоверно установлено полезное действие омега-3 кислот на состояние сердца и сосудов. Они замедляют процессы тромбообразования, улучшают реологические свойства крови, сердечный ритм, уменьшают тонус сосудистой стенки и артериальное давление, снижают риск инфарктов, ишемической болезни сердца, коронарной болезни сердца, препятствуют воспалению. Хорошие дозировки омега-3 помогают контролировать уровень холестерина.

Полезные эффекты для сердечно-сосудистой системы стали известны еще в 1970 годах после исследований, проведенных учеными. Испытуемые потребляли большое количество жиров омега-3 из морепродуктов, чтобы выявить их негативное влияние на здоровье. Но результаты удивили: в ходе исследования фактически не было выявлено ни одного кардио-заболевания. Также было установлено, что высокое потребление омега-3 северными народами (эскимосами) снижает концентрацию «плохих» жиров, и, как следствие, уровень кардио-заболеваний у них крайне низкий.

Омега-3 для мозга и памяти

Омега-3 докозагексаеновую кислоту (ДГК) можно назвать королевой среди добавок для мозга. Ее действие по защите мозга изучено лучше всего. ДГК составляет 50% от массы мембраны нейронной клетки. Именно поэтому так важно ее поступление в организм во время беременности для формирования клеток мозга ребенка, затем во время грудного вскармливания и далее на протяжении всей жизни. В пожилом возрасте ДГК помогает сохранить активность мозга и поддержать умственные способности.

Одно из исследований показало, что в результате приема омега-3 от 4 до 17 месяцев эти жирные кислоты оказались полезны в качестве оружия для борьбы с началом болезни Альцгеймера и снижением познавательной способности в пожилом возрасте.

Омега-3 для зрения

Омега-3 признаны важнейшим незаменимым компонентом хорошего зрения. Они помогают замедлить различные возрастные проблемы со зрением. Например, существенно снижают вероятность возрастной дегенерации желтого пятна — области наибольшей остроты зрения в глазном яблоке. Омега-3 защищают сетчатку глаза от воспалений и окисления, предотвращают развитие нервно-сосудистых нарушений глаз, улучшают состояние глаз при повышенных зрительных нагрузках, помогают снизить риск синдрома сухого глаза.

Омега-3 для суставов

Омега-3 кислоты важны и для здоровья суставов. Они повышают сопротивляемость организма к воспалительным процессам, участвуют в образовании естественных противовоспалительных веществ, уменьшая тем самым симптомы воспаления, в том числе при артритах.

Омега-3 для красоты

Омега-3 можно назвать хранителями нашей молодости и красоты. Научно доказано, что при употреблении омега-3 кислот уменьшается выпадение волос, ногти становятся более крепкими, а благодаря тому, что кислоты омега-3 удерживают коллаген, кожа сохраняет свою упругость. Они также контролируют увлажненность кожи, предотвращают возникновение акне и преждевременное старение кожи, защищают ее от вредного воздействия солнечных лучей.

Какую омега-3 выбрать?

Выбирая препарат с омега-3, прежде всего, обращайте внимание на качество и чистоту сырья. Например, сырье высочайшего качества (рыбий жир) из Норвегии выпускает компания с мировым именем — BASF. Чистота этого рыбьего жира превышает требования даже европейской фармакопеи. Именно такое сырье использует в своих разработках компания «Эвалар».

Так как рекомендации НИИ питания РФ предусматривают ежедневное употребление в пищу 800–1600 мг омега-3 жирных кислот, то очень удобным будет выбор капсул с высокой дозировкой — не менее 950 мг омега-3 в 1 капсуле, а не 300, как в обычных.

Нонна Гришаева, актриса:

О пользе рыбьего жира все мы знаем с детства. Поэтому капсулы с омега-3 всегда со мной. Чтобы не тратить время на поиски, я просто выбрала тот препарат, в качестве которого я уверена — это Тройная Омега-3 Эвалар. Вся продукция этой марки выпускается по стандарту GMP, а капсулы омега-3 сделаны из норвежского рыбьего жира с максимальной степенью очистки. Кроме того, в них — самая высокая дозировка омега-3, что позволяет принимать их всего по 1 капсуле в день.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Эвалар

ANTI-AGE[1]

Какая Омега лучше?

Тройная Омега-3 Эвалар

в 3 раза больше пользы[2]

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

НА 50 % ВЫГОДНЕЕ ПО ЦЕНЕ[3]

Эвалар fitomarket.ru

Самая высокая[4] дозировка Омега-3 – 950 мг* вместо 300 мг, как в обычных капсулах[2].

Рыбий жир высочайшего качества из Норвегии от компании с мировым именем BASF с высокой степенью очистки, превышающей даже требования европейской фармакопеи.

В 3 раза больше[2] пользы для:

- сердца и сосудов,
- работы мозга,
- суставов,
- красоты кожи, волос и ногтей,
- сохранения молодости.

Разрешена беременным и кормящим женщинам.

Тройная Омега-3 Эвалар[5] – безупречное качество без переплат!

В серию ANTI-AGE входят:

Тройная Омега-3

950 мг*

Двойная Омега-3

700 мг*

Концентрат рыбьего жира Омега-3

350 мг*

Омега 3-6-9

SUPER®

Заказывайте на fitomarket.ru • официальный интернет-магазин Эвалар • Эвалар ФИТОМАРКЕТ МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ apteka.ru

Спрашивайте в аптеках города!

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

GMP – Сертификат №C0170889-173GMPMF-1.* В одной капсуле. [1] «ANTI-AGE» – антивозрастной. [2] Сравнение произведено с БАД, имеющей самую распространенную на рынке (обычную) дозировку Омега-3 – 300 мг в 1 капсуле (это БАД, лидирующие на рынке по данным АО «Группа ДСМ» («DSM Group») за первое полугодие 2018 года). [3] По данным АО «Группа ДСМ» («DSM Group») за 2018 год на аптечном рынке РФ средневзвешенная розничная цена за 1 капсулу БАД «Тройная Омега 3 950» производства компании «Эвалар» выгоднее, чем у аналога в 1,6 раза (на 50 %). Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. Цены в конкретных аптеках могут различаться. [4] В ассортименте ЗАО «Эвалар». [5] Название по СоГР: «Тройная Омега 3 950 мг». [6] «SUPER» – супер.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. АО «Научно-производственная компания «Катрен», 630117, г. Новосибирск, ул. Тимакова, д. 4, ОГРН: 1025403638875

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

«Суперзвезда» для иммунитета

Еще 10 лет назад этот витамин считался исключительно детским, а сегодня стал настоящей «суперзвездой»: о нем говорят все специалисты без исключения, его рекомендуют принимать с рождения до глубокой старости.

«Солнечный» витамин D

Да, это витамин D, основная роль которого — профилактика рахита у детей и остеопороза у взрослых. Но стоит отметить, что эта точка зрения безнадежно устарела.

Сегодня большинство специалистов называют витамин D самым важным витамином, участвующим во многих процессах в организме. Но главное, что именно от уровня витамина D в организме зависит то, насколько сильным будет иммунитет. Исследование Гарвардской медицинской школы, основанное более чем на 50 научных работах, подтвердило, что витамин D — один из главных факторов поддержания естественного иммунитета, так как он участвует в образовании иммунных клеток, включая все виды лимфоцитов.

Получается, что дефицит витамина D — это серьезный удар по иммунитету. И стоит приложить все усилия, чтобы его исключить.

Однако статистика неутешительна: 80% россиян страдают от дефицита витамина D — впечатляющая цифра, правда?

Почему витамина D не хватает?

При современном образе жизни и питании не так-то просто поддерживать витамин D на должном уровне. Что препятствует нормальной выработке витамина D в организме:

- неправильное питание, отсутствие в рационе качественной рыбы жирных сортов минимум 3 раза в неделю
- проживание вдали от экватора, продолжительная зима и короткий световой день
- недостаточное нахождение на улице, особенно с 11 до 15 часов, когда Земли достигают нужные для выработки витамина D UVB-лучи
- высокая загрязненность воздуха в городах, при которой UVB-лучи вообще не доходят до поверхности Земли
- использование солнцезащитных средств, которые снижают выработку витамина D почти на 90%
- возраст старше 50 лет: кожа вырабатывает примерно на 30% меньше витамина D, чем в молодости
- смуглая от природы кожа
- лишний вес, препятствующий полноценному усвоению витамина D.

Все эти факторы объясняют, почему практически каждый житель России находится в зоне риска дефицита витамина D, а значит, здоровья. Поэтому регулярный прием витамина D в капсулах — простой и очень доступный способ эффективно восполнить его недостаток.

Какой витамин D выбрать?

Так как витамин D необходимо принимать регулярно, как минимум с сентября по май для жителей России, уделите время грамотному выбору, обращая внимание на ряд крайне важных показателей:

1. Эффективная форма. Несмотря на то, что существует 5 типов витамина D (самые известные из них — D_2 и D_3), предпочтение стоит отдавать витамину D_3, так как именно эта форма значительно быстрее и эффективнее преобразуется и усваивается организмом.

2. Правильная дозировка. Витамин D крайне важен, но стоит помнить, что его избыток в организме может привести к серьезным последствиям: камням в почках, воспалению желчного пузыря и запорам, тошноте и отсутствию аппетита. Поэтому строго придерживайтесь рекомендованной профилактической дозировки в 600 МЕ. Все, что свыше — только после индивидуальной консультации с врачом и при выявлении серьезного дефицита.

3. Чистый состав. Отдельное внимание стоит обращать на состав препарата: важно, чтобы там не значились дополнительные компоненты, которые могут вызвать сильную аллергическую реакцию, особенно спирт и ароматизаторы.

4. Проверенный производитель. Старайтесь выбирать препарат витамина D от известного производителя, выпускающего продукцию по международному стандарту качества GMP — это гарантия качества препарата.

Все 4 показателя учтены в препарате от фармацевтической компании «Эвалар» — **Витамин D_3 из линии ANTI-AGE.**

Витамин D_3 Эвалар восполняет дефицит витамина D в организме и способствует:

- усвоению кальция, улучшению состояния костей и зубов, снижению риска развития остеопороза
- повышению защитных сил организма и снижению риска развития простудных заболеваний
- повышению уровня серотонина — «гормона радости» — и улучшению настроения.

Витамин D_3 Эвалар производится по стандарту качества GMP из сырья от ведущего производителя Германии.

Выгодная цена: в 2,5 раза дешевле аналога[1].

[1] Цена из расчета прайса производителя «Альбус» от 24.09.2019. Аналог выбран по действующему веществу, дозировке и форме выпуска.

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Реклама

fitomarket.ru apteka.ru

evalar.ru

8-800-200-52-52 (для справок)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Холестерин: из «плохого» в «хороший»

Существует много мифов о холестерине, и самый главный из них, что холестерин — это главный враг человечества, от которого нужно немедленно избавляться.

Однако, необходимо знать, что холестерин разделяется на так называемый «хороший» (ЛПВП) и «плохой» (ЛПНП). И когда концентрация «хорошего» и «плохого» холестерина сбалансирована, то человек здоров!

Более того, холестерин жизненно необходим человеку, так как «хороший» холестерин отвечает за многие процессы в организме:

- участвует в производстве ряда гормонов: эстрогена, тестостерона
- обеспечивает усвоение витаминов А, Е и К а также помогает вырабатывать витамин D
- необходим для поддержания мышечного тонуса, системы иммунитета, выработки инсулина.

А это значит, что без холестерина нормальная работа человеческого организма просто невозможна. Поэтому необходимо сохранять «хороший» холестерин и предотвращать накопление «плохого», который образует холестериновые бляшки и может привести к атеросклерозу. Вопрос только в одном: как уравновесить два этих вида?

Как удержать баланс «хорошего» и «плохого» холестерина?

Сегодня специалисты предлагают решение на основе натуральных средств, способствующих переводу «плохого» холестерина в «хороший». Одним из самых эффективных растений в этой группе считается диоскорея. Она способна очищать стенки сосудов от «плохого» холестерина, избавляет от симптоматики атеросклероза, улучшает постинфарктное состояние, смягчает последствия инсульта, повышенного артериального давления и ревматоидного артрита. Диоскорея усиливает кровоснабжение, расширяет сосуды, насыщая клетки кислородом и питая полезными веществами, что способствует снижению риска возникновения тахикардии и стенокардии.

Именно экстракт диоскореи содержится в улучшенном составе капсул **Атероклефит БИО** от компании «Эвалар».

Прием 2 капсул утром и 2 капсул вечером способствует выведению «плохого» холестерина из организма и снижению риска возникновения атеросклеротических изменений сосудов, а также поддержанию артериального давления в норме[1]. В отличие от обычных средств, **Атероклефит БИО переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности)**[1], который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

Принимайте 100% натуральное средство Атероклефит БИО, чтобы сосуды оставались чистыми, а сердце — здоровым!

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

[1] Информация подтверждена СоГР №KZ.16.01.95.003. E.000531.06.18

Эвалар fitomarket.ru apteka.ru

evalar.ru

8-800-200-52-52 (для справок)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Изжогу нельзя игнорировать

Часто мучает изжога? Вы не одиноки. По данным опросов, у 47% взрослых россиян изжога появляется эпизодически, а у 9% от одного раза в неделю и чаще[1]. Досадно, что она зачастую застает нас в неподходящий момент: во время отдыха, сна, после вкусного праздничного ужина. На первый взгляд изжога кажется безобидным дискомфортом, но не все так просто. Она может вызывать не только раздражение и воспаление слизистой оболочки пищевода — эзофагит — но и увеличивать риск появления эрозии, язвы и даже рака пищевода. Помните, что изжогу нельзя игнорировать, она может оставлять негативные последствия.

Чтобы быстро избавиться от изжоги, нужно нейтрализовать кислоту. Вероятно, вы сразу подумали о популярном народном способе — соде. Однако это не решит проблему, а лишь усугубит ее. И вот почему: подручное средство, несомненно, быстро гасит кислоту, облегчая состояние, но и вызывает обратный эффект. Дело в том, что при реакции образуются газы, которые стимулируют выработку кислоты, таким образом получается замкнутый круг. Поэтому лучше не проводить эксперименты над своим здоровьем, а использовать современные лекарственные средства.

На аптечных полках множество лекарств от изжоги — действительно, можно растеряться. Но как сделать правильный выбор? На что обратить внимание?

Прежде всего, на состав. Выбирайте антацидные препараты на основе естественных для организма человека веществ — кальция и магния. Они нейтрализуют избыточную соляную кислоту желудочного сока. В отличие от антацидных средств на основе алюминия, не приводят к нарушениям пищеварения и работают быстро — уже через 3 минуты после приема. Кроме того, антациды на основе кальция и магния обладают пролонгированным действием и защищают слизистую оболочку пищевода и желудка. Они разрешены даже беременным и кормящим женщинам, пациентам с сахарным диабетом.

Всем перечисленным выше требованиям отвечает новое лекарственное средство от компании «Эвалар» на основе кальция и магния с запоминающимся названием **Изжогофф**.

Изжогофф также отличается выгодной ценой* и удобной формой приема — жевательные таблетки с приятным мятным вкусом.

* Цена из расчета прайса производителя Альбус от 17.09.2019.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

[1] Лазебник Л.Б., Бородин Д.С., Машарова А.А., Общество против изжоги // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2007. № 4. С. 5–10.

Эвалар

Изжога?

ИЗЖОГОФФ®

Легко запомнить, выгодно купить!

Новое лекарственное средство от компании «Эвалар»

✓ **Быстро[1] устраняет изжогу** – уже через 3 минуты

✓ **Удобно принимать** – жевательные таблетки с приятным мятным вкусом

✓ **Выгодная цена[2]**

✓ Действует на основе естественных для организма веществ – кальция и магния

✓ Защищает желудок

✓ Разрешен беременным и кормящим женщинам[1]

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Лекарства Эвалар – здоровье, доступное каждому!

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок) • apteka.ru

[1] В соответствии с инструкцией по применению.
[2] Цена из расчета прайса производителя Альбус от 17.09.2019.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Кальций, магний, железо:

новое поколение легкодоступных и безопасных минералов

А вы знаете, в какой форме находятся минералы, которые вы принимаете? Не все формы усваиваются одинаково эффективно. Неорганические формы[1] биодоступны всего на 5–40%, а «в подарок» к ним могут прилагаться побочные эффекты: отложения минералов в сосудах, суставах, почках и нарушение пищеварения (вздутие, запоры, диарея и др.). Самая легко усваиваемая[2] форма минералов — хелатная (органическая). Она биодоступна на 90–98% и не вызывает побочных эффектов. Не случайно в Европе и США растет ее популярность.

Хелат (с лат. «chele» — клешня) — это соединение минерала и аминокислоты, которое внешне напоминает клешню краба. Хелатная форма наиболее близка нашему организму. Примером такой формы в организме человека является гемоглобин.

Исследования показывают, что хелатные формы минералов: кальция, магния, железа и др. — легко усваиваются, и организм при необходимости может без вреда переносить их большие дозировки[3]. Хелатные формы минералов, в отличие от обычных[1], усваиваются организмом без побочных отложений в сосудах, почках и суставах. Хелаты не вызывают побочного нарушения пищеварения и вздутия, так как не влияют на уровень кислотности желудка.

Как правильно принимать

Кальций и магний хорошо сочетаются. Оптимально принимать их вечером, так как кальций лучше усваивается ночью, а магний улучшает сон. Железо следует принимать утром отдельно — оно может препятствовать усвоению других микро- и макроэлементов.

[1] Средства в форме карбоната, цитрата и других, схожих по усваиваемости. [2] Sarah Cook. Chelated minerals. Addressing Key Challenges in Mineral Supplementation // Natural medicine journal. Research Guide. — 2018. URL: https://www.naturalmedicinejournal.com/sites/default/files/uploads/chelated_minerals.pdf [3] Каркищенко Н.Н., Каркищенко В.Н., Люблинский С.Л., Капанадзе Г.Д., Шустов Е.Б., Ревякин А.О., Болотских Л.А., Касинская Н.В., Станкова Н.В. Роль микроэлементов в спортивном питании и безопасность металлохелатов // Биомедицина. 2013. №2.

Фармацевтическая компания «Эвалар» одна из первых в России разработала линию легко усваиваемых хелатных комплексов, обеспечивающих максимальное усвоение кальция, магния и железа: Кальций хелат, Магний хелат и Железо хелат. Разрешены беременным и кормящим женщинам[1]. В производстве используется сырье от ведущего производителя Германии.

Магний хелат Эвалар удобно принимать: 1 таблетка в день равноценна 6 таблеткам популярного препарата на основе цитрата магния. Способствует устойчивости к стрессу, поддержке здорового сна, нервной системы и сердца, снятию спазмов и судорог. При этом Магний хелат Эвалар выгоднее по цене[2].

Кальций хелат Эвалар быстро восполняет дефицит кальция в организме, обеспечивая его максимальное усвоение, и способствует поддержанию нормального состояния костной ткани, зубов, улучшению состояния сердца и сосудов.

Железо хелат Эвалар обеспечивает 100% суточной нормы потребления железа (согласно установленной нормы РСП). Усваивается без побочных эффектов со стороны ЖКТ. Способствует поддержанию в норме уровня гемоглобина, снижению усталости и риска развития анемии.

[1] По назначению врача. [2] По данным АО «Группа ДСМ» (DSM Group), за период с января по июль 2019 года средневзвешенная розничная цена в пересчете на день приема биологически активной добавки «Магний хелат» в форме таблеток №60 производства компании «Эвалар» выгоднее, чем у аналога. Аналог выбран по активному веществу.

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Эвалар fitomarket.ru apteka.ru

evalar.ru

8-800-200-52-52 (для справок)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Уходим в зимнюю спячку: как побороть бессонницу?

Людям, которые страдают от бессонницы и постоянно не высыпаются, не нужно объяснять, почему так важно наладить сон. Ежедневное плохое самочувствие невыспавшегося человека — ярче любых аргументов. Однако мало кто знает, что помимо ежедневной вялости и сонливости есть еще и отдаленные последствия плохого сна.

Чем опасно недосыпание

Во время сна в нашем организме протекают важнейшие процессы. Мало кто знает, но при правильном режиме сна выравнивается гормональный фон. А, следовательно, нарушения режима приводят к гормональным сбоям. При отсутствии нормального сна уже через неделю появляется стабильная агрессия, постоянная хроническая усталость, снижается работоспособность. При накоплении недосыпания начинает падать острота зрения, ухудшается память, мозговая деятельность. Недосыпание приводит к проблемам с сердцем и давлением, что, в свою очередь, может привести к инфарктам и инсультам. У тех, кто спит менее 7 часов, в 3 раза выше риск заболеть простудой.

Поэтому, если вас замучила бессонница, то решать этот вопрос нужно как можно скорее. От чего зависит качество сна? Как наладить сон естественным образом? Какие способы решения существуют? Рассмотрим подробнее два самых простых.

Мелатонин унесет в царство Морфея

Без чего нельзя уснуть? Без мелатонина. Именно нормальный уровень мелатонина в организме обеспечивает нам хороший качественный сон, после которого мы просыпаемся бодрыми и отдохнувшими, словно заново родились. Как это работает? Вечером выключается свет, мозг через глаза получает сигнал о наступлении темноты, и в организме включается механизм усиленной выработки мелатонина: и вот мы плавно и уверенно «уплываем» в царство Морфея.

Но далеко не всегда сон приходит так легко, можете возразить вы. И будете правы. Если в организме не хватает мелатонина — проблемы со сном неизбежны. Низкий уровень мелатонина — достаточно частое явление. От чего это зависит:

- Выработка мелатонина снижается с возрастом. Чаще всего именно поэтому в пожилом возрасте многие люди страдают бессонницей.
- Ежедневная низкая физическая активность приводит к уменьшению уровня мелатонина.
- Нехватка определенных продуктов в рационе питания, которые являются строительным материалом для выработки мелатонина. Это такие продукты как красная и черная икра, миндаль, арахис, кедровый орех, плавленый сыр, соевые бобы, молоко и др.

Чтобы наладить сон естественным образом, достаточно восполнить нехватку мелатонина. Сделать это можно с помощью дополнительного приема качественного и безопасного препарата с мелатонином перед сном.

Качественный препарат на основе мелатонина, выделенного из аминокислот растительного происхождения, — **Мелатонин Эвалар**. На сегодняшний день — это популярное лекарство от бессонницы по самой выгодной цене за упаковку.[1]

Мелатонин Эвалар обладает снотворным эффектом, способствует нормализации ночного сна: улучшает его качество, ускоряет засыпание, снижает число ночных пробуждений, делает сновидения более яркими и эмоционально насыщенными, улучшает самочувствие после утреннего пробуждения. При этом Мелатонин Эвалар не вызывает ощущения вялости, разбитости, усталости при пробуждении, а также привыкания и зависимости.

Реклама

[1] На аптечном рынке. Цены приведены по данным завода-изготовителя на 30.07.19. Цены в конкретных аптеках могут различаться.

apteka.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Формула сна из трав поможет быстро заснуть

Также естественную помощь при бессоннице могут оказать травы. Однако бытует мнение, что эффект от их приема наступает медленнее. Это не всегда так. К тому же сегодня есть такие современные комплексы и формы выпуска, которые могут вас приятно удивить. Например, если вы выберете натуральный растительный препарат в форме таблеток для рассасывания, то эффект от их применения можно будет почувствовать максимально быстро. Ведь, растворяясь в полости рта, активные компоненты таблетки быстро всасываются, попадая через слизистую непосредственно в кровоток, минуя кишечник, и тут же включаются в действие. Что может быть быстрее!

В форме таблеток для рассасывания выпускается новый современный растительный комплекс **Формула сна Экспресс** от компании «Эвалар».

Реклама

За счет своей формы выпуска экстракты трав оказывают быстрый эффект: они ускоряют засыпание, способствуют улучшению сна и положительно влияют на его продолжительность и глубину.

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34-35

Эвалар fitomarket.ru

apteka.ru

evalar.ru

8-800-200-52-52 (для справок)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Чай «Эвалар БИО» – природная сила Алтая!

Замените свой обычный чай на ароматный чай «Эвалар БИО» из целебных трав Алтая!

В коллекцию «Эвалар БИО» входит более 20 травяных чаев различных направлений.

Попробуйте чай «Эвалар Био Успокаивающий вечерний» для нормализации эмоционального состояния после рабочего дня и подготовки организма ко сну.

В составе:

Боярышник обладает седативным, кардиотоническим и гипотензивным действиями, улучшает сон, понижает возбудимость центральной нервной системы.

Липы цветки оказывают мягкое седативное действие на центральную нервную систему, способствуют уменьшению вязкости крови.

Душица обладает выраженным седативным действием, а также противовоспалительным, антимикробным и болеутоляющим свойствами.

Эшшольция обладает мягким седативным, снотворным и спазмолитическим действиями. Применяется при нарушениях сна, повышенной нервной возбудимости.

Ромашки цветки обладают успокаивающим, противовоспалительным и дезинфицирующим действиями. Используется как спазмолитическое и обезболивающее средство.

Эвалар – гарантия качества, чистоты и эффективности!

Биологически активная добавка к пище. «Чай Эвалар® БИО Успокаивающий вечерний» Рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов, для нормализации эмоционального состояния после рабочего дня и подготовки организма ко сну.

Состав: плоды боярышника, трава эшшольции, трава душицы, цветки ромашки аптечной, цветки липы, ароматизатор натуральный «Бергамот».

1 фильтр-пакет (2,0 г) в день обеспечивает не менее 5 мг флавоноидов в пересчете на рутин (в соответствии с ТУ 9100-538-21428156-13), что составляет 17 % от адекватного уровня потребления.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Не является лекарством.

Хранить при температуре не выше 25 °С. (25 °С аспайтын температурада сақтаңыз).

Срок годности – 2 года. (Жарамдылық мерзімі – 2 жыл).

Свидетельство о государственной регистрации № KZ.16.01.78.003.E.000485.03.14 от 20.03.2014 г.

Изготовитель/организация, принимающая претензии: ЗАО «Эвалар», Россия, 659332, Алтайский край, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6.

Дата изготовления (Дайындау күні) – 26.08.2019 г.

EAC

Эвалар fitomarket.ru apteka.ru

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Не держите мозг впроголодь,
или как сохранить здравый ум и ясную голову

**«Я постоянно все забываю…», «Опять голова закружилась, и в ушах шумит — не иначе, погода меняется…», «Так часто стала болеть голова …».
Такие разные и такие знакомые многим проблемы! Если хотя бы одна из этих фраз относится к вам, скорее всего, ваш мозг голодает.**

Все эти симптомы могут быть связаны с развитием ишемии мозга — недостаточного притока крови к его клеткам. Именно кровь, поступающая по артериям и множеству капилляров, поставляет мозгу и питательные вещества, и кислород, обеспечивая его «топливом» для продуктивной и бесперебойной работы.

Нарушения памяти и умственной деятельности. Клетки головного мозга очень чувствительны к дефициту питательных веществ и кислородному голоданию. Головной мозг человека, занимающий только 2% от массы тела, получает каждую минуту до 800 мл крови, до 20–25% всего кислорода и до 70% всей глюкозы, поступающих в кровь. В условиях даже временного нарушения мозгового кровообращения начинается кислородное голодание, обменные процессы в клетках мозга нарушаются, мозговая ткань повреждается. Внешне это проявляется ухудшением памяти, расстройствами внимания, снижением интеллектуальных способностей.

Улучшить память, внимание, умственную активность и скорость мышления в любом возрасте[1] помогает 100% натуральное лекарство **Гинкоум** от «Эвалар». Гинкоум восстанавливает мозговое кровообращение и снабжение мозга кислородом и глюкозой и улучшает обменные процессы в нервных клетках.

[1] Разрешенном к применению лекарства Гинкоум.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Головная боль. При ишемии происходит застой крови в головном мозге, что проявляется периодическими головными болями, чаще в утренние часы, а также ощущениями тяжести и «давления» в голове. Метеочувствительность также может служить причиной головной боли: сосудам нужно адаптироваться к переменам погоды или атмосферного давления, и любые метеоизменения приводят к интенсивному сокращению стенок сосудов. Привычный прием обезболивающих снимает только внешние проявления, но не лечит причину недуга.

Причины возникновения головных болей устраняет Гинкоум: он нормализует тонус артерий и вен и улучшает мозговое кровообращение, освобождая метеозависимых людей от капризов природы.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Головокружение и шум в ушах. Легкое, непродолжительное головокружение, вызванное, к примеру, стрессом или усталостью, считается нормой. Но если приступы происходят регулярно, сопровождаются слабостью и шумом в ушах, необходимо обратиться к врачу. Причиной таких приступов, как правило, является нарушение кровообращения и, вследствие этого — кислородное голодание клеток мозга.

Гинкоум ликвидирует кислородное голодание клеток, восстанавливая подачу кислорода и питательных веществ к клеткам мозга, и устраняет головокружение и шум в ушах, вызванные нарушениями мозгового кровообращения.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Инсульт. Если не обращать внимания на признаки ухудшения кровообращения, то проблемы только нарастают. Не получающие помощи сосуды изнашиваются, обрастают бляшками и тромбами; вязкость крови повышается, замедляется кровоток. Возрастает риск сосудистой катастрофы — инсульта.

Снизить риск инсульта поможет лекарство Гинкоум: он снижает вязкость крови, улучшает ее текучесть и препятствует образованию тромбов — основной причины инсультов. Гинкоум уже заслужил доверие миллионов россиян и стал самым популярным лекарством для лечения нарушений мозгового кровообращения[1].

[1] По сравнению с аналогичным препаратом гинкго билоба; по данным маркетингового агентства ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Подводит память?

Замучили головные боли и головокружения?

Реагируете на погоду?

Повышен риск инсульта?

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Принимайте
ГИНКОУМ

Лекарства Эвалар – здоровье, доступное каждому!

apteka.ru • evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

[1] Среди препаратов гинкго билоба в натуральном выражении; по данным ЗАО «Группа ДСМ», по итогам 2017 г.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Как уменьшить побочные действия статинов?

Миллионы людей принимают статины для снижения уровня холестерина. И многие из них сталкиваются с мучительными побочными эффектами: боли и судороги в мышцах; нарастающая с каждым днем слабость — такая, что ноги не держат, и нет сил подняться; повреждение печени; увеличение риска развития диабета — и это далеко не весь список.

В августе 2001 года известная фармацевтическая компания была вынуждена отозвать популярный препарат для снижения уровня холестерина, который принимали около 700 000 американцев, после того, как 31 человек умер от тяжелой миопатии — прогрессирующей атрофии мышц[1].

Но назначенный врачом прием статинов отменять нельзя! Их необходимо принимать постоянно, часто — пожизненно. Поэтому встает вопрос: можно ли как-то нейтрализовать их опасные побочные эффекты?

Ученые установили, что одновременно со снижением холестерина статины понижают и уровень коэнзима Q10, который жизненно необходим каждой клетке нашего организма, особенно — сердечно-сосудистой системе и мышцам; к тому же он замедляет процессы старения. Уже через месяц приема статинов уровень коэнзима Q10 в организме падает на 50–80%![2] При таком резком снижении уровня коэнзима организм начинает преждевременно стареть, увядать, ослабевать, становиться немощным. В США при назначении статинов все больше специалистов рекомендуют одновременно со статинами принимать коэнзим Q10[3]. Доказано, что ежедневный прием 100 мг коэнзима Q10 достоверно уменьшает тяжесть мышечных болей[2] и нейтрализует изменения, связанные с побочными эффектами статинов[4].

Уже через месяц приема статинов уровень коэнзима Q10 в организме падает на 50–80%!

[1] https://info-farm.ru/alphabet_index/c/cerivastatin.html [2] Атмосфера. Кардиология. 2008, № 3. [3] Nutrition Journal. 2013, № 12: с. 142. [4] Alternative and Complementary Therapies VOL. 9, № 4

Для уменьшения побочных действий статинов принимайте **Коэнзим Q10 Эвалар!** Он отличается:

- максимальной[1] дозировкой коэнзима Q10 — 100 мг в каждой капсуле
- легко усваиваемой формой — в состав добавлено кокосовое масло для лучшего усвоения
- выгодной ценой — в 2 раза выгоднее аналога![2]
- при производстве используется сырье от ведущего производителя Японии.

Реклама

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Коэнзим Q10 Эвалар способствует уменьшению побочных действий статинов, укреплению сердечной мышцы; сохранению молодости и красоты и замедлению процессов старения.

Эвалар — здоровье, доступное каждому!

[1] В ассортименте «Эвалар»
[2] По данным АО «Группа ДСМ» за 1 полугодие 2019 г.

fitomarket.ru apteka.ru

evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Если тестостерона не хватает

Для повышения уровня тестостерона подойдет **ЭФФЕКС Трибулус*** — 100% натуральное лекарство. Он способствует повышению выработки тестостерона, лечит нарушения эрекции, увеличивает ее продолжительность, стимулирует сперматогенез, снижает уровень холестерина и повышает иммунитет[1]. ЭФФЕКС Трибулус делает мужчину успешным!

Целебная куркума

Куркумин Эвалар — первый в России[3] легко усваиваемый куркумин в мицеллярной форме. Способствует укреплению иммунитета, защите и очищению печени, уменьшению воспалительных процессов и снижению боли в суставах, защите организма от вирусов, бактерий, грибков, мягкому желчегонному действию, снижению риска образования желчных камней.

Энергия для жизни

Левокарнил Эвалар* увеличивает энергетические ресурсы организма, повышает работоспособность и выносливость. Поддерживает работу сердечной мышцы, улучшает когнитивные способности, память, повышает умственную активность. Укрепляет иммунитет и обеспечивает более быстрое восстановление организма после перенесенных заболеваний и при спортивных нагрузках[1].

Для прочности костей

Горный кальций D3 — единственный[4] комплекс кальция с алтайским мумие для усиления действия. Способствует укреплению костей, быстрому восстановлению костной ткани при переломах.

Питание суставов

Оптимальные дозировки хондроитина и глюкозамина содержит **Хонда Форте** — по 500 мг[5] в 1 таблетке — как в известных аналогах, но выгоднее по цене[6]. Способствует: естественному обновлению хрящевой ткани суставов и позвоночника, улучшению подвижности и гибкости суставов, снижению риска разрушения и стимулированию восстановления хрящевой ткани.

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Гигиена носа

АкваМастер* — это не только готовое лекарство — солевой спрей, но и удобное устройство со съемной насадкой для промывания носа морской солью. Рекомендован взрослым и детям при: ринитах, гайморитах, аденоидах, ОРВИ и гриппе[2]. Примите за правило ежедневно промывать нос с помощью устройства АкваМастер Эвалар и наслаждайтесь легким дыханием и свободой от вирусов!

Снижение риска переломов

Активатор кальция Эвалар содержит натуральный витамин K_2, который направляет кальций в кости, препятствуя его отложению в суставах, почках и сосудах. Способствует формированию и поддержанию плотной структуры костей, снижению риска переломов. Витамин K_2 замедляет скорость старения, так как способствует сохранению эластичности сосудов, предотвращению их кальцификации.

Лечим суставы, не повреждая желудок

Настойка Сабельника Эвалар* лечит суставы и позвоночник, не повреждая желудок. Препарат оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении суставов и позвоночника.

Грибы для долголетия

Шиитаке Эвалар содержит лентинан, который способствует поддержанию иммунной системы, создающей условия для активного долголетия.

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Для защиты от простуд

«Эвалар» представляет линию шипучих таблеток **Витамин С** с различной дозировкой: 1200, 1000, 900 и 250 мг аскорбиновой кислоты в 1 таблетке. Выбирайте полезный напиток с сочным цитрусовым вкусом.

Поддержка щитовидной железы

Сегодня на полках аптек вы найдете **Эндокринол** от компании «Эвалар» — самый популярный[8] в России негормональный натуральный комплекс на основе корней лапчатки белой. Он способствует поддержанию нормальной функции щитовидной железы, ее структуры, размера и баланса гормонов.

Хорошее зрение

Черника-Форте с витаминами и цинком Эвалар способствует снятию напряжения глаз, сохранению зрения, защите глаз от усталости и раздражения, а также улучшению адаптации зрения в темноте. Подходит для всей семьи: взрослым и детям с 3 лет.

Голова ясная, память отличная!

Гинкго Билоба Эвалар содержит высокоочищенный экстракт гинкго билоба и способствует улучшению мозгового кровообращения, повышению умственной работоспособности, улучшению памяти и внимания.

Какой глицин выбрать?

Высоким содержанием глицина отличается **Глицин Форте Эвалар**. Действие глицина усилено витаминами для мозга — B_1, B_6, B_{12}. Способствует быстрому достижению эффекта[7] — уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности и улучшению сна.

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Счастье на блюдечке

Для отличного настроения днем и крепкого сна ночью принимайте капсулы **Триптофан Эвалар**! Днем из триптофана образуется серотонин, дающий ощущение счастья, эмоционального комфорта и спокойствия. Ночью из триптофана образуется мелатонин, обеспечивающий хорошее качество сна, позволяя выспаться и отдохнуть за более короткое время.

Поддержание здоровья молочной железы

Индол Форте Эвалар содержит индол-3-карбинол — природное вещество, которое способствует поддержанию здоровья молочной железы. 1 капсула Индол Форте Эвалар обеспечивает суточную потребность организма в индол-3-карбиноле, что примерно равно 1 кг капусты брокколи.

Витамины для детей

Для поддержки здоровья вашего ребенка выбирайте витамины из серии **Бэби Формула Мишки Эвалар**: Мультивитамины, Иммунитет, Витамин С, Кальций, Спокойствие. Они удостоены знака качества «Лучшее детям»[9], без глютена, без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов.

Иммунитет

Поддержать иммунитет поможет натуральный растительный комплекс **Стиммунал Эвалар**. Он содержит растение Uncaria Tomentosa (кошачий коготь), которое способствует нормализации выработки пептидов, координирующих взаимодействие всех звеньев иммунной системы.

Эвалар — здоровье, доступное каждому.

fitomarket.ru apteka.ru

evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок)

[1] В комплексной терапии. [2] В комплексной терапии. Совместно с устройством для орошения и промывания слизистой полости носа «Аквамастер». [3] По данным АО «Группа ДСМ» за 2017 г. БАД «Куркумин» в форме капсул № 30 производства компании «Эвалар» является первой реализуемой в России через аптечные учреждения добавкой куркумина. [4] В ассортименте ЗАО «Эвалар». [5] Указаны дозировки хондроитина сульфата и глюкозамина гидрохлорида. [6] По данным АО «Группа ДСМ», за 2018 г. средневзвешенная розничная цена за упаковку БАД «Хонда Форте» в форме таблеток № 60 [7] За счет сублингвальной формы приема. [8] По данным маркетингового агентства АО «Группа ДСМ» по итогам I полугодия 2018 г. бренд «Эндокринол» занимает первое место по объему аптечных розничных продаж в стоимостном выражении среди БАД, поддерживающих функциональную активность щитовидной железы. [9] «Бэби Формула Мишки Мультивитамины». (Всероссийский конкурс) Сертификат № 12 от 23.11.2018. Регистрационный №11018L1184.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Коллаген: вопросы и ответы

Татьяна Танкова,
эксперт линии ANTI-AGE

Когда я получаю очередной вопрос про коллаген, я улыбаюсь. Коллаген стал настолько популярен в последнее время, что, кажется, о нем не слышали только на Луне. Наверное, ни один препарат не будоражит всеобщее воображение так, как коллаген. В чем же его магия? Почему мир помешался на коллагене? Здесь я попробую ответить на самые распространенные вопросы о нем.

Что такое коллаген? Зачем он нужен?

Коллаген — это вид белка, составляющий основу соединительной ткани организма (сухожилий, костей, хрящей, кожи и т. п.) и обеспечивающий ее прочность и эластичность. Примерно 70% коллагена содержится только в коже.

Максимум выработки коллагена приходится на возраст 20–25 лет, потом его выработка постепенно снижается, кожа начинает терять тонус и упругость. Первые признаки этого мы начинаем замечать после 30 лет, и это тот самый момент, когда стоит обратить внимание на добавки с коллагеном.

Что дает прием коллагена?

Коллаген — одно из самых фундаментальных средств, способных предотвращать старение организма. Это польза для всего тела — для суставов, волос, кожи. Коллаген делает кожу эластичной, помогает в борьбе с морщинами, способствует сохранению мышечного каркаса лица, препятствуя обвисанию тканей. Он улучшает состояние волос и ногтей, ускоряя их рост; укрепляет суставы и связки, делая их более гибкими и эластичными, снижает спортивный травматизм и ускоряет восстановление после физических нагрузок и заживление ран; и даже способствует похудению и уменьшению целлюлита!

Какой коллаген лучше?

Коллаген — это белок исключительно животного происхождения. В продуктах с коллагеном используются морской (рыбный), говяжий и свиной. Растительного коллагена не существует. Морской коллаген по своему биохимическому составу наиболее близок к человеческому коллагену и намного лучше усваивается. Является самой чистой и безопасной формой коллагена.

Коллагеновые добавки выпускаются в разных видах: таблетки, капсулы, готовые напитки, порошки и даже конфеты. Я предпочитаю коллагеновые пептиды в виде порошка. Это биодоступная форма, которая начинает усваиваться сразу. Пептиды коллагена — мелкие составляющие молекулы белка. Они быстро поглощаются и направляются именно в те места организма, где его сильно не хватает.

Почему предпочитают морской (рыбный) коллаген?

Многие тренды в сохранении молодости и красоты родились в Японии, и рыбный коллаген не исключение. Для японок прием рыбного коллагена неотъемлемая часть распорядка дня, также как завтрак/обед/ужин. Японцы очень любят его добавлять, куда только можно: начиная с косметики и заканчивая приправами для еды. У них даже появилось пиво с коллагеном — для любительниц совмещать приятное с полезным. Именно в Японии придумали, как очищать коллаген до такого состояния, когда он будет усваиваться наилучшим образом. К тому же японцы очень щепетильны в вопросах качества и соответствия — немыслимо, чтобы знак «Сделано в Японии» стоял на некачественном товаре.

Как принимать коллаген?

Лучше принимать коллаген вечером, через 2 часа после еды, чтобы помочь восстановлению во время сна, или утром натощак, не менее чем за 30 минут до еды; оптимальная дозировка — 6000 мг. Порошок следует развести в стакане любого негорячего напитка, не содержащего белка (молочные продукты не подойдут) — вода, сок, и т. п. Оптимальный курс приема коллагена — 3 месяца. Затем 3 месяца — перерыв, либо вы можете принимать поддерживающие дозы коллагена (2,5 г в день). Далее так и чередуем. После 45 лет, либо при наличии проблем с суставами, можно увеличить курс приема до 6 месяцев и сократить время перерыва до 2 месяцев.

Именно по такой схеме я принимаю **Коллаген морской** от «Эвалар».

Каждая порция содержит 6000 мг пептидов рыбного коллагена из Японии, усиленного витамином С.

Отличается нейтральным вкусом, без неприятного послевкусия.

Коллаген Морской способствует:

- улучшению состояния кожи, волос и ногтей, разглаживанию мелких морщин, повышению гладкости, упругости и эластичности кожи, замедлению процессов старения
- повышению подвижности суставов, укреплению связок, уменьшению болевых ощущений, восстановлению хрящевой ткани
- укреплению костной ткани, восстановлению ее после переломов, снижению риска развития остеопороза
- восстановлению запасов коллагена; стимулирует синтез собственного коллагена и гиалуроновой кислоты.

Реклама

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Эвалар fitomarket.ru apteka.ru
evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок)
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Эвалар

Правильное лечение цистита[1]

НЕФРОСТЕН®

растительное лекарство[2] для бережного лечения цистита без повторных обострений[3]

● Таблетки 💧 Капли

НЕФРОСТЕН от компании «Эвалар»

- Оказывает мочегонное, спазмолитическое, противовоспалительное, противомикробное действие
- Уменьшает количество повторных обострений[3]
- Препятствует образованию мочевых камней
- Для взрослых и детей с 1 года[4]

Лекарства Эвалар – здоровье, доступное каждому!

evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок) • apteka.ru

[1] Цистит бактериальный у взрослых. Клинические рекомендации. Российское общество урологов, 2019 г., стр. 13. [2] По содержанию действующих веществ. [3] К.П.Тевлин, Е.В.Тевлина: Альтернативный подход к лечению неосложненной инфекции нижних мочевыводящих путей: опыт применения ЛП Нефростен. [4] Капли. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Цистит: как избежать обострений?

Цистит — не только неприятное, но и крайне коварное заболевание. Однажды познакомившись с циститом, человек имеет все шансы повстречаться с ним снова и снова. Почему так происходит и можно ли этого избежать?

Откуда он берется?!

Острый цистит в хронический превращается часто, легко и коварно: постепенное исчезновение симптомов — даже полное их исчезновение, — вовсе не означает выздоровления. Поэтому наличие таких симптомов, как: боли в нижней части живота, общее недомогание, повышение температуры, слабость, головная боль, — в любой их комбинации! — требуют немедленного визита к врачу, а не терпеливого ожидания, пока «само пройдет». Попутно заметим, что огромное количество добрых, умных, дружеских, проверенных веками и прочих аналогичных советов в интернете является одной из причин повторных обострений и осложнений цистита.

К основным факторам риска относятся любые острые и хронические инфекции в других системах организма (от кариеса и колита до ОРВИ и ЗППП — заболеваний, передаваемых половым путем), переохлаждения, гиповитаминоз, нездоровый рацион, предпочтение синтетического белья, недостаточная гигиена (трудно представить себе такое в XXI веке, и тем не менее). Иммунитет в эти моменты занят другим: лечением насморка, согреванием вашего тела и тд., и этим тотчас же пытаются воспользоваться дремавшие до поры инфекции.

Что делать?

Чтобы не допустить перехода цистита в хроническую форму, необходимо соблюдать несколько простых правил.

- Закаляйтесь, ведите активный образ жизни — это повысит ваш иммунитет.
- Не переохлаждайтесь, позаботьтесь о том, чтобы вам всегда было тепло, особенно в уязвимой зоне.
- Выбирайте натуральное удобное белье (и никаких стрингов — их покрой облегчает попадание кишечной палочки в мочевой пузырь).
- Следите за питанием: в рационе должны быть фрукты и овощи — благодаря содержанию в них витаминов и органических кислот, повышается сопротивляемость организма инфекциям.
- Пейте больше жидкости — вода ускоряет обмен веществ и быстрее выводит токсины из организма.

Если же уберечься все же не удалось, не следовать бездумно советам подруг и интернета, не заниматься самолечением, а обращаться к врачу. Без правильно подобранной, грамотной схемы лечения цистит перейдет в хроническую форму с постоянными рецидивами и осложнениями, от пиелонефрита до бесплодия.

Новинки от компании Эвалар — уже в аптеках! • ☎ 8-800-200-52-52

Управляй возрастом с ANTI-AGE!

① ВКУСНАЯ ВИТАМИННАЯ ПОДДЕРЖКА

Мультивитамины мармеладные ягоды

Сбалансированный комплекс витаминов и минералов с антиоксидантами для ежедневной поддержки здоровья, энергии и хорошего самочувствия, который способствует: поддержанию организма при физических, умственных и психологических нагрузках, стрессовом состоянии, поддержанию иммунитета и повышению устойчивости организма к инфекциям.

② ЛЕГКО УСВАИВАЕМЫЙ КОЛЛАГЕН

Коллаген мармеладные ягоды

Коллаген в новой уникальной[1] форме мармеладных ягод. Способствует улучшению состояния кожи, разглаживанию мелких морщин, замедлению процессов старения, повышению подвижности суставов, укреплению связок и костной ткани, а также улучшению состояния волос и ногтей.

③ НЕЛЕКАРСТВЕННЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ

5-гидрокситриптофан (5-HTP)

Аминокислота 5-HTP синтезирует в организме серотонин и мелатонин. Способствует: уменьшению стресса, тревожности, раздражительности, спокойствию и расслаблению, нормализации сна, улучшению настроения, увеличению энергии и работоспособности, снижению тяги к веществам, вызывающим зависимость.

④ ЛАВАНДА ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ

Лаванда

Мягкие желатиновые капсулы из лаванды для приема внутрь способствуют ежедневному спокойствию, устойчивости к стрессам, быстрому засыпанию и хорошему сну.

⑤ ЗДОРОВАЯ МИКРОФЛОРА КИШЕЧНИКА

Мультифлора

Синбиотик нового поколения (пробиотик + пребиотик) для поддержания и сохранения правильного баланса микробиота кишечника. В его составе важные виды живых бактерий, которые способствуют восстановлению сияния и красоты кожи, предупреждению морщин и замедлению скорости старения (Anti-Age эффекту). Способствует восстановлению микрофлоры кишечника, в том числе после приема антибиотиков, улучшению пищеварения, укреплению иммунитета и выведению токсинов.

⑥ СБАЛАНСИРОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Омега 3-6-9

Дополнительный источник жирных кислот омега-3, омега-6, омега-9 и витамина Е. Способствует: улучшению работы сердца, мозга, глаз и суставов, поддержанию в норме уровня холестерина, красоте кожи и волос, омоложению и оздоровлению организма.

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Новинки

⑦ ДЛЯ ПРОЧНОСТИ КОСТЕЙ

Кальций D₃ Эвалар

Жевательные таблетки Кальций D₃ Эвалар с приятным апельсиновым вкусом регулируют обмен кальция и фосфора в организме, способствуют снижению риска развития остеопороза и восстановлению костной ткани при переломах.

⑧ КЛИМАКС ПОД КОНТРОЛЕМ

Фемивелл Менопауза день-ночь

Инновационный состав способствует облегчению симптомов менопаузы с учетом суточного ритма. Таблетка «День» способствует сокращению приливов, поддерживает спокойствие и энергию в течение дня. Таблетка «Ночь» способствует улучшению сна.

[1] В ассортименте ЗАО «Эвалар».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

fitomarket.ru • apteka.ru • evalar.ru

⑨ ДЕНЬ РЕЛАКСА

Релаксозан День

Чтобы снять повышенное нервное напряжение днем, попробуйте Релаксозан День. Благодаря высоким дозировкам природных компонентов, он способствует снятию «синдрома большого города»: беспокойства, состояния психического переутомления, повышенной нервной возбудимости, перепадов настроения, раздражительности. При этом не снижает концентрации внимания.

⑩ НОЧЬ РЕЛАКСА

Релаксозан Ночь*

Чтобы ночью дневные проблемы не беспокоили, принимайте перед сном Релаксозан Ночь. Он помогает справиться с бессонницей, возникшей из-за нервного напряжения, накопившегося в течение дня. Благодаря жидкой форме он лучше усваивается и быстрее действует. Препарат обладает успокаивающим и спазмолитическим действием.

⑪ ВОССТАНОВЛЕНИЕ КЛЕТОК ПЕЧЕНИ

Эссенциальные фосфолипиды

Максимум[1] эссенциальных фосфолипидов в 1 капсуле способствуют естественному восстановлению клеток печени, защите ее от ожирения, снижению уровня холестерина.

⑫ ПЛОСКИЙ ЖИВОТ

Симетикон Эвалар с фенхелем

Способствует снижению газообразования, облегчению состояния при вздутии живота и функциональных коликах.

⑬ СНИМАЕТ БОЛЬ И ВОСПАЛЕНИЕ

Глюкозамин Эвалар*

Глюкозамин Эвалар обладает противовоспалительным и обезболивающим действием, стимулирует синтез протеогликанов и гиалуроновой кислоты синовиальной жидкости, восстанавливает функцию суставов, уменьшая суставные боли.

⑭ ДЛЯ КРАСОТЫ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ

Фемивелл Источник красоты

Растворимый напиток с высоким содержанием пептидов коллагена (7500 мг), с гиалуроновой кислотой и органической серой (МСМ). Способствует устранению возрастного дефицита коллагена, повышению гладкости и упругости кожи, предотвращению появления морщин, улучшению внешнего вида кожи, волос и ногтей.

⑮ ТАУРИН СОХРАНЯЕТ ЗРЕНИЕ

Черника форте с таурином

Способствует естественному обновлению тканей глаза, что обеспечивает функциональную поддержку и сохранение зрения, снижение риска развития возрастных заболеваний глаз; укреплению мембран клеток сетчатки глаза; улучшению метаболизма и энергетических процессов в тканях глаза.

⑯ ЭКСПРЕСС ОЧИЩЕНИЕ

Фитолакс Экспресс

Новое послабляющее средство, необходимое при запорах и для более полного очищения перед любой диетой и лечебным голоданием. Комфортное освобождение кишечника без боли, спазмов и вздутия.

⑰ ЛЕЧЕНИЕ БЕССОННИЦЫ

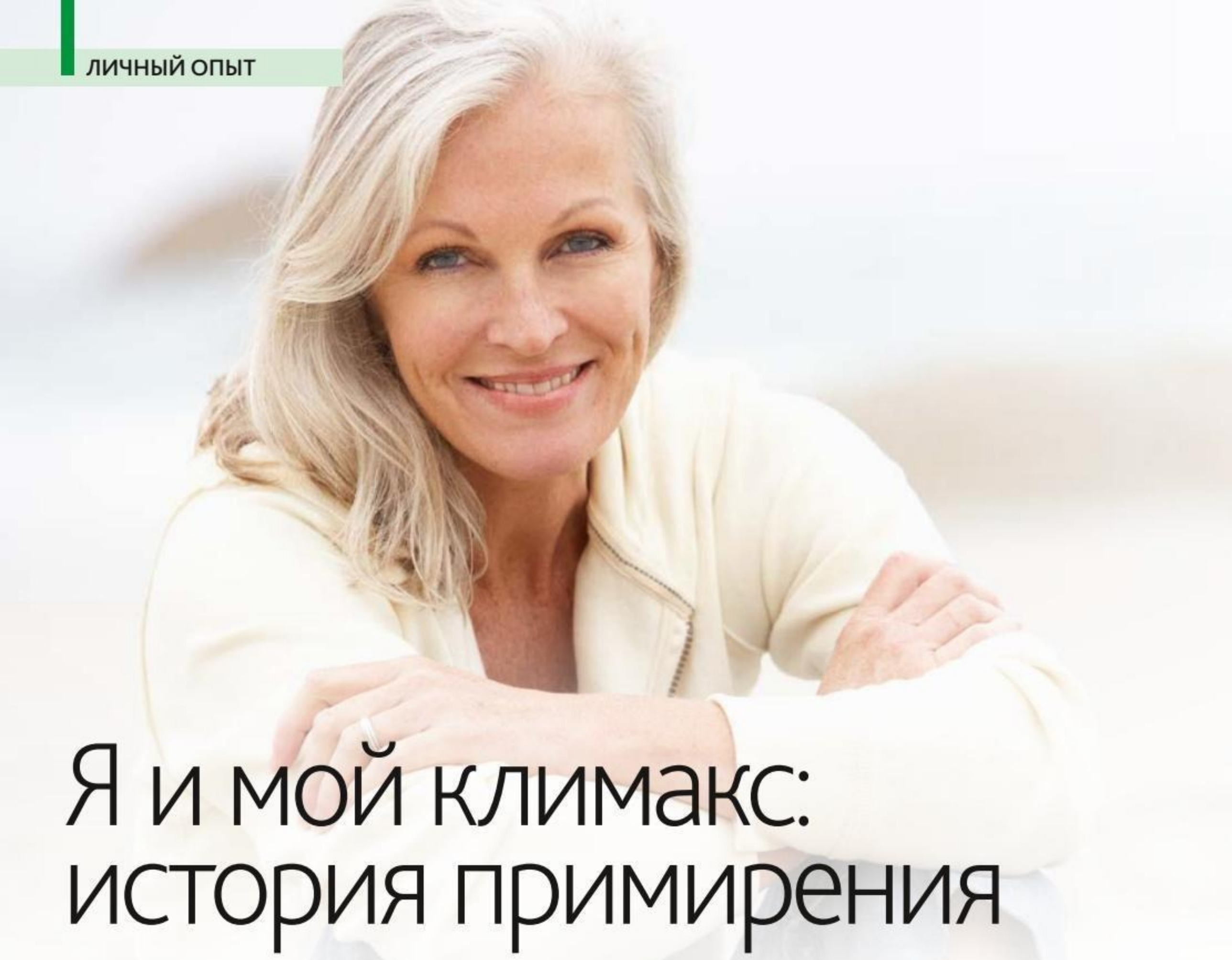
Мелатонин Эвалар*

Качество сна зависит от уровня мелатонина в организме. Если у вас бессонница, а обычные снотворные не дают результата, попробуйте таблетки Мелатонин Эвалар. Они восполняют нехватку мелатонина, что ускоряет засыпание, снижает число ночных пробуждений и улучшает самочувствие после утреннего пробуждения — без ощущения вялости, разбитости и усталости. Во время дальних перелетов Мелатонин Эвалар помогает адаптировать организм к быстрой смене часовых поясов. При этом не вызывает привыкания и зависимости.

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Я и мой климакс: история примирения

«В 40 лет жизнь только начинается» — утверждала главная героиня фильма «Москва слезам не верит». Для нашей сегодняшней героини жизнь начала свой новый отсчет в 50.

Татьяна В., 51 год:

«Когда-нибудь потом…»

Мне никогда не давали мой возраст. Да и у меня самой эти цифры вызывали только недоумение: ну где я — и где 40 с хвостиком? «Возраст — он только в голове!» — так я всегда считала и искренне верила, что внутреннего позитива вполне достаточно, чтобы оставаться молодой. И слово «климакс» казалось чем-то безмерно далеким, тем, что когда-нибудь, конечно, настанет, но… когда-нибудь потом.

Первые «звоночки»

Когда время от времени у меня стал сбиваться менструальный цикл, я не обратила на это особого внимания — бывает. Когда стала включать кондиционер, в то время как вокруг все мерзли — тоже. Но когда регулярно стала просыпаться посреди ночи на мокрых от пота простынях, с колотящимся как после марафонского забега сердцем и до утра мучиться от бессонницы, стало ясно: пора сдаваться врачам.

Вердикт гинеколога — «Ничего страшного нет, это просто климакс». Я вспылила — ничего страшного??? Я покроюсь морщинами и пигментными пятнами, стану сгорбленной седой истеричной старухой — это «ничего страшного»?.. Врач, укоризненно взглянув на меня, продолжил: «Вот и эмоции зашкаливают…», а потом заверил, что при должном лечении такое ужасное будущее мне не грозит еще долго. Да, хотя климакс — не болезнь, а естественный процесс в жизни каждой женщины, он, а вернее, его симптомы, вполне поддаются лечению, главное — вовремя это лечение начать и грамотно его проводить.

Что делать?

Заместительная гормональная терапия мне не подошла из-за противопоказаний — высокий риск тромбозов. В качестве альтернативы мне предложили средства с фитоэстрогенами цимицифуги. Они действуют как аналог женских половых гормонов, которые перестают вырабатываться при климаксе. У женщины от гормонов зависит все — состояние кожи, волос, ногтей, костной системы, настроение, сон, фигура и даже способность к обучению — поэтому так бесценна помощь фитоэстрогенов: они продолжают поддерживать нас в форме, когда собственные гормоны покидают нас. При этом фитоэстроге-

ны цимицифуги не дают опасных побочных эффектов и могут применяться длительно.

Из всех средств с фитоэстрогенами цимицифуги я выбрала лекарство **Ци-Клим** от компании «Эвалар» — высококачественный аналог немецкого препарата, но намного выгоднее по цене[1]. Ци-Клим устраняет приливы, потливость, приступы сердцебиения, раздражительность и т. д. Кроме того, Ци-Клим препятствует старению кожи.

[1] По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2018 г.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Аланин в помощь

При таких сильных приливах, как у меня, одних фитоэстрогенов может быть недостаточно. Но оказывается, есть замечательная аминокислота бета-аланин, которая регулирует температуру тела и устраняет приливы жара и потливость! Кроме того, она прекрасно снижает утомляемость и не грозит прибавкой лишних килограммов.

И снова я выбрала лекарство из серии Ци-Клим — **Ци-Клим Аланин**. Оказывается, при совместном приеме лекарств Ци-Клим и Ци-Клим Аланин приливы исчезают в 2 раза быстрее[1]. Теперь никаких мокрых простыней по ночам!

[1] «Оценка эффективности альтернативных методов лечения менопаузальных симптомов у женщин в постменопаузе» С.В. Юренева, Е.И. Ермакова ФГБУ «НЦАГиП им. акад. В. И Кулакова» Минздрава России.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Никаких морщин!

Уходу за собой я всегда уделяла достаточно внимания, но сейчас решила, что мне необходима косметика, разработанная специально для защиты от гормонального старения кожи и его проявлений — сухости, морщин, пигментных пятен. В идеале — с теми же фитоэстрогенами цимицифуги для усиления эффекта. И такая косметика нашлась!

Крем Ци-Клим для лица содержит не только фитоэстрогены, но и самые эффективные компоненты профессиональной анти-эйдж косметики: гиалуроновую кислоту, витамины A, E, F, аллантоин для комплексного омоложения кожи. Стимулируя выработку коллагена и эластина, подтягивая, увлажняя и питая кожу, он возвращает ей гладкость, сияние и упругость. А бесподобный крем **Ци-Клим Ботоэффект** от мимических морщин наконец-то помог мне справиться с «лучиками» в уголках глаз и вертикальными морщинами на лбу. Пептид аргирелин в его составе действует как уколы ботулотоксина — только без боли и слез.

Реклама

И конечно, витамины

Если бы я не отрицала очевидное, а потрудилась заранее побольше узнать о подступающем климаксе, я могла бы избежать и приступов усталости, и внезапных перепадов настроения, и нескольких лишних килограмм на талии, и мучительных приливов пополам с бессонницей. Ведь специальные витаминные комплексы для женщин в возрасте 45+ уже давно разработаны — с учетом всех особенностей этого непростого периода в жизни женщины.

Ци-Клим Витамины для женщин 45+ содержит комплекс необходимых витаминов и микроэлементов, усиленный фитоэстрогенами цимицифуги, L-карнитином и пустырником — для поддержания гормонального баланса, энергии, ускорения обмена веществ, спокойствия и здорового сна.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

В 50 жизнь только начинается!

За этот год в моей жизни многое изменилось. Я бросила курить, оценила прелесть медитаций, вспомнила, как любила кататься на роликах, пересмотрела свой рацион в пользу белков, овощей и фруктов. А главное — я примирилась со своим возрастом и поняла, что никакой климакс не должен заставлять женщину думать, что жизнь чуть ли не закончилась. Просто это тот самый период, когда необходимо уделять немного больше внимания себе, своему здоровью и красоте. И тогда вы обязательно почувствуете: жизнь только начинается, и все хорошее еще впереди.

ЦИ-КЛИМ — единственная линия[1], где есть все для сохранения молодости, красоты и качества жизни в период климакса

Ци-Клим таблетки*
цимицифуги экстракт — 20 мг

Ци-Клим Аланин
таблетки*
бета-аланин — 400 мг

Ци-Клим крем для лица
с фитоэстрогенами
и гиалуроновой кислотой
для зрелой кожи

Ци-клим БотоЭффект крем
с фитоэстрогенами
и аргирелином
от мимических морщин

Ци-Клим витамины для женщин 45+
таблетки**
с фитоэстрогенами цимицифуги,
пустырником и L-карнитином

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

Эвалар — здоровье, доступное каждому!

[1] В ассортименте «Эвалар».

fitomarket.ru apteka.ru evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок)

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Зима без лишнего веса

Олеся Пронина,
нутрициолог

У многих людей как с лишним, так и с нормальным весом в холодное время года часто возникает одна и та же проблема — прибавляется несколько лишних килограммов. Интересный факт: именно зимой резко возрастают продажи кондитерских изделий, пик которых приходится на декабрь. Случайность? Вряд ли. Поэтому, если вам тоже трудно держать себя в форме зимой, специально для вас — советы от известного нутрициолога и эксперта в области похудения Олеси Прониной.

1. Начните вести пищевой дневник. Как показывает практика, многие из нас даже не замечают весь объем еды, который съедается в течение дня. Если каждый вечер мы начнем проводить небольшой анализ всего съеденного, то уже через пару недель наш рацион заметно поменяется, приближая нас к заветной цели.

2. Высыпайтесь. Все процессы нашего организма, включая гормональный фон и регуляторы жирового обмена — грелин и лептин — подчинены биологическим ритмам, поэтому так важно обеспечить себе здоровый сон продолжительностью не менее 8 часов.

4. Избегайте стресса. Спокойствие и хорошее настроение — важное условие для похудения. Когда мы нервничаем, или нас одолевает плохое настроение, хочется все бросить, опустить руки и, укутавшись в теплый плед, съесть все торты мира. К тому же, у многих есть привычка «заедать» стресс. И это серьезная проблема, ведь организм «тянется» к сладкому не случайно — он жаждет восполнить любыми средствами утраченный серотонин («гормон счастья»). А эту потребность игнорировать нельзя. Как быть, чтобы помочь организму и в то же время не набрать лишний вес?

Специально для людей, «заедающих» стресс и плохое настроение, есть подходящее средство — препарат **Турбослим Нейро**. Он содержит в своем составе 5-гидрокситриптофан (из экстракта гриффонии), который способствует повышению в организме уровня серотонина[1] («гормона счастья»), что, в свою очередь, обеспечивает устранение психологической причины повышенного аппетита и перееданий.

Также Турбослим Нейро содержит ингредиенты, уменьшающие тягу к сладкому и мучному.

[1] Д. Р. Лоуренс, П. Н. Бенитт. Клиническая фармакология: В 2-х т. Т.2: Пер. с англ. — М.: Медицина, 1993, 672 с.

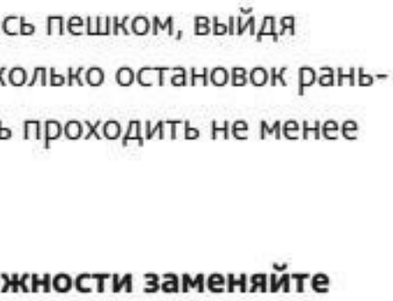
Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

5. Не бросайте спорт. Зимой вместо похода в спортзал хочется отсидеться дома на диване перед телевизором. Не поддавайтесь этому желанию. Двигайтесь при любом удобном случае. Помните, что подойдет любая физическая нагрузка: занимайтесь дома, запишитесь в бассейн или просто пройдитесь пешком, выйдя из маршрутки на несколько остановок раньше. Старайтесь в день проходить не менее 10 000 шагов.

6. При любой возможности заменяйте сладости чем-нибудь полезным.

В качестве полезного и вкусного перекуса без лишних калорий подойдут **белковые батончики Трубослим**. В чем их особенность: они содержат много белка и надолго обеспечивают чувство сытости (до 4 часов). Кроме того, они придают энергию, а за счет содержания хрома — снижают аппетит.



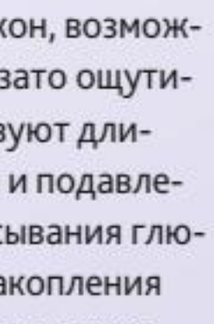
Вы можете попробовать несколько разных вкусов батончиков Турбослим: ванильное печенье, клубничный чизкейк, шоколадный кекс, цитрусовый микс.

Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

7. Дополните ваше меню средствами, которые дают длительное ощущение сытости и снижают калорийность рациона. Этими свойствами обладают растворимые пищевые волокна.

Попробуйте новинку — **Турбослим Активные волокна** на основе растворимых пищевых волокон, которые выводятся из организма в неизменном виде. Вы можете добавлять их в воду, которую вы пьете в течение дня, а также в любые напитки и блюда, при этом не изменяя их вкус и текстуру. Вкус волокон, возможно, вы даже не почувствуете, зато ощутите их действие: они способствуют длительному ощущению сытости и подавлению голода, замедлению всасывания глюкозы и предотвращению ее накопления в жировых депо, значительному снижению калорийности рациона за счет уменьшения тяги к постоянным перекусам и к употреблению сахара. Однако на этом их положительные свойства не заканчиваются. Турбослим Активные волокна полезны еще и потому, что помимо эффекта для стройности, они способствуют поддержанию в норме уровня холестерина, улучшению микрофлоры кишечника и в целом — нормализации работы желудочно-кишечного тракта, укреплению иммунитета, улучшению состояния кожи и ускоренному выведению токсинов из организма.



Реклама

ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Эвалар fitomarket.ru

apteka.ru

evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок)

ФИТОДОКТОР отвечает на вопросы

читателей и посетителей сайтов evalar.ru и fitomarket.ru

Часто после еды мучает изжога. Какой препарат лучше выбрать, ведь в аптеках такой большой выбор средств от изжоги?
Ольга Т., г. Рязань

Попробуйте **Изжогофф** от «Эвалар»! Он обеспечивает быструю и продолжительную нейтрализацию избыточной соляной кислоты желудочного сока. Действие может наступить уже через 3 минуты за счет хорошей растворимости. Изжогофф защищает слизистую желудка. Разрешен даже беременным женщинам и пациентам с сахарным диабетом[1]. Это жевательные таблетки, которые не требуют запивания и имеют приятный мятный вкус. А самое главное — за него не нужно переплачивать, ведь у него самая выгодная цена среди аналогов[2]. Изжогофф от изжоги: легко запомнить, выгодно купить!

У меня хронический цистит и при малейшем переохлаждении болезненные симптомы возвращаются. Как предупредить повторные обострения?
Александра З., г. Иркутск

Цистит — это неприятно, а частый цистит неприятно вдвойне. При первых признаках цистита принимайте **Нефростен** от компании «Эвалар» — растительное лекарство для бережного лечения цистита без повторных обострений, в том числе и хронического[4]. Нефростен оказывает мочегонное, спазмолитическое, противовоспалительное и противомикробное действие.

В аптеках множество противогрибковых средств, но все дорогие. Подскажите, есть ли выгодное средство для лечения грибка?
Ирина Владимировна, г. Владивосток

Обратите внимание на **Мизол Эвалар** — самое выгодное[3] по цене лекарство для лечения грибка ногтей и кожи. Он до 80% выгоднее самого популярного средства с нафтифином. Мизол Эвалар лечит грибковые инфекции кожи и ногтей, а также устраняет зуд и жжение. Раствор активно проникает в кожу и ногти, создавая устойчивую концентрацию нафтифина, который имеет широкий спектр действия, борется со всеми видами грибка и имеет высокий профиль безопасности. Рекомендуем Мизол Эвалар — эффективное лекарство от грибка ногтей по самой выгодной цене.

На фоне сахарного диабета у меня часто скачет давление. Принимаю много лекарств, в том числе и от давления, но не всегда они помогают. Есть ли лекарство, которое можно принимать в дополнение к основному лечению при моих проблемах?
Анна, г. Хабаровск

Есть **КардиоАктив Таурин** — лекарственное средство, которое применяется в комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 1 и 2 типа. Он позволяет умеренно снижать артериальное давление, а также и уровень сахара в крови. Кроме того, КардиоАктив Таурин позволяет умеренно снижать уровень холестерина и триглицеридов в крови, улучшает работу сердечной мышцы. И неважно: есть у вас только одна проблема или сразу несколько — добавьте в лечение КардиоАктив Таурин, ведь он ещё и на 50% выгоднее аналога[5].

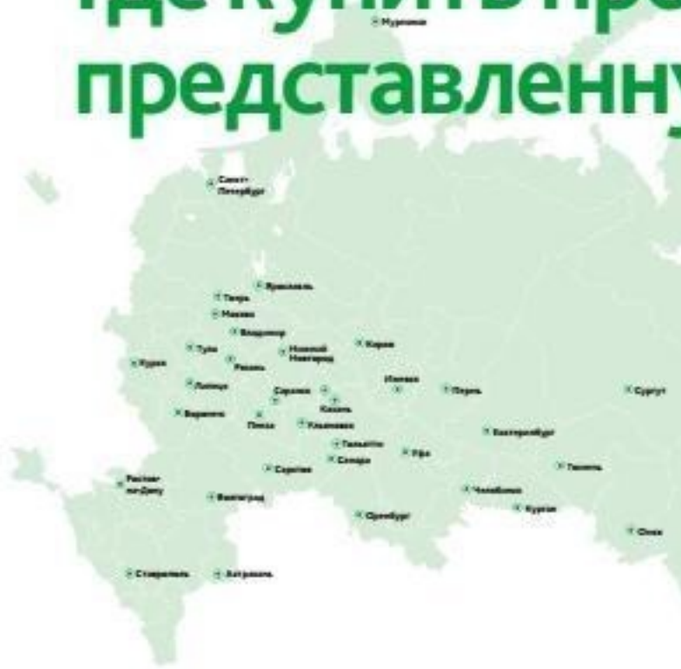
ГДЕ КУПИТЬ? Смотрите на стр. 34–35

apteka.ru • evalar.ru • 8-800-200-52-52 (для справок)

[1] В соответствии с инструкцией по применению. [2] Цены из расчета прайса производителя Альбус от 17.09.2019 г. [3] По данным ООО «ПРОКСИМА РИСЕРЧ» за декабрь 2018 г., по сравнению с самым популярным ЛС, содержащим 1% раствор нафтифина. [4] В комплексной терапии. [5] По данным АО «Группа ДСМ» по итогам 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку ЛС «КардиоАктив Таурин» в форме таблеток №60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Где купить продукцию, представленную в журнале?



157 аптек «Эвалар» по всей России!
Более 100 городов присутствия.
Возможность интернет-заказа из любой точки России.
22 страны мира.

Справки по телефону **8-800-200-52-52**
С 3:30 до 20:30 по московскому времени (звонок бесплатный)

ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗ ПО РОССИИ

fitomarket.ru
8-800-551-61-20, доставка во все регионы РФ
(курьерская доставка, пункты выдачи заказов, Почта РФ)[1]

evalar.ru Доставка почтой по России и курьером по Москве[1]
apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку по России
здравсити zdravcity.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку по России
ozon.ru Платная доставка по всей России

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утконос utkonos.ru (495) 777-5-444

МОСКВА

Аптека Эвалар
Зубовский бульвар, 13, стр.1
(499) 246-36-37
Калужская площадь, 1
(499) 230-18-71
Карманицкий переулок, 9
(499) 241-87-88
Киевское шоссе, 22-й км, домовл. 4 (метро Румянцево, поселение Московский) 8-968-693-6555
Ленинградский проспект, 77, к. 2
(499) 158-72-10
ул. Зацепский вал, 14, (495) 953-10-87
ул. Мясницкая, 24/7, стр. 2
(495) 623-33-40
ул. Новослободская, 12
(499) 973-12-46
ул. Профсоюзная, 4, (499) 724-24-60
ул. Тверская, 4, (495) 692-39-11
ул. Хабарова, д.2, блок 2 (поселение Московский),
(968) 965-65-55
Шоссе Энтузиастов, 13
(495) 362-44-52
36,6* (495) 797-63-66
Аптеки Столички (495) 215-52-15
АСНА* (495) 223-34-03
ГорЗдрав* (499) 653-62-77
Диалог (495) 363-22-62
Доктор Столетов* (495) 788-11-00
Здоров.ру (495) 363-35-00
Нео-Фарм (495) 585-55-15
Озерки* (499) 603-00-00
Планета Здоровья* (495) 369-33-00
Ригла* 8-800-777-03-03
Самсон Фарма* 8-800-250-88-00
Советская аптека (499) 990-15-16
ТРИКА (495) 789-6263, 8-800-505-07-15

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

АПРЕЛЕВКА
Аптека Эвалар
ул. Августовская, 14, 8-962-920-90-03

КРАСНОГОРСК
Аптека Эвалар
ул. 50 лет Октября, 1, (495) 565-14-54
ул. Вилора Трифонова, 1, пом. XXVI, (495) 545-33-44
Советская аптека (499) 990-15-16

НАРО-ФОМИНСК
Аптека Эвалар
пл. Свободы, 13а, 8-965-13-15-003

Аптечная сеть Диалог
бесплатная справочная служба (495) 363-22-62 (Москва и Московская область)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Аптека Эвалар
ул. Садовая, 29, литер А
(812) 570-55-00
Московский пр-т, 76, (812) 667-81-78
Аптека Невис (812) 703-45-30
КРОНШТАДТ, ул. Ленина, 25/2
Ланское шоссе, 55
Пискарёвский пр., 16
ул. Кантемировская, 24
Шлиссельбургский пр., 3
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
Аптека для Бережливых (812) 677-19-94, 748-13-19, 8-800-234-78-51
Планета здоровья (812) 454-30-30
Алоэ* 8-800-550-13-07
ЛекОптТорг* (812) 641-01-01
Озерки* (812) 603-00-00
Родник Здоровья* (812) 301-09-29
Радуга/Первая помощь* (812) 450-04-50
Петербургские аптеки* (812) 700-03-03
Ригла* 8-800-777-03-03

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Аптека Невис (812) 703-45-30
ВСЕВОЛОЖСК, Всеволожский пр., 55
ВЫБОРГ, пр. Ленина, 6
ИВАНГОРОД, Кингисеппское шоссе, 14а
КИНГИСЕПП, ул. 1-я линия, 5/20а
КИРИШИ, ул. Романтиков, 4
КИРОВСК, ул. Победы, 11
ЛУГА, пр. Кирова, 68
НОВОЕ ДЕВЯТКИНО, Новое Девяткино, 43/1
ПИКАЛЕВО, ул. Советская, 44
ПОДПОРОЖЬЕ, пр. Ленина, 13
СЕСТРОРЕЦК, ул. Токарева, 15
СЛАНЦЫ, ул. Кирова, 32
СЯСЬСТРОЙ, ул. Петрозаводская, 35
ТИХВИН, 1-й м/р, 27
ТОСНО, пр. Ленина, 36
ШУШАРЫ, ул. Окуловская, 4
ЛенОблФарм (812) 922-40-03
ПРИОЗЕРСК, ул. Северопарковая, 1
СОСНОВЫЙ БОР, ул. Комсомольская, 18

АБАКАН

Аптека Эвалар
ул. Чкалова, 21, пом. 2Н.
(3902) 22-43-63

АРХАНГЕЛЬСК

Аптека Эвалар
ул. Тимме, 4, корп. 3
(8182) 64-34-64, 8-911-553-46-64
Вита-Норд 8 800 100-72-72
Фармация Архангельск (8182) 606-083

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

НОВОДВИНСК
Вита Норд 8 (800) 100-72-72
Фармация Архангельск (8182) 606-083

КОТЛАС
Вита Норд 8 (800) 100-72-72
Фармация Архангельск (8182) 606-083

КОРЯЖМА
Вита Норд 8 (800) 100-72-72
Фармация Архангельск (8182) 606-083

СЕВЕРОДВИНСК
Аптека Эвалар
ул. Мира, 10, (8184) 57-03-56
Вита Норд 8 (800) 100-72-72
Фармация Архангельск (8182) 606-083

АСТРАХАНЬ

Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
На здоровье* (8512) 306-306
Ригла* 8-800-777-03-03
Шах – ИП Байрамовой М. А. (8512) 220022
Шах – ИП Бареевой Г. Р. 8 989 683 75 41

БАРНАУЛ

Аптека Эвалар
Справочная (3852) 55-68-48
ул. А. Петрова 221д/1
(3852) 55-34-49
пр. Ленина, 113, (3852) 55-78-69
пр. Строителей, 117 (ТРЦ Галактика) (3852) 57-94-57
Павловский тракт, 132
(3852) 47-46-68
ул. Попова, 40, (3852) 43-16-05
ул. Балтийская, 23 (3852) 55-68-48
Губернский лекарь* (3852) 450-054, 62-83-14, 77-01-10, 43-08-98, 47-63-03
Первая Помощь 8-800-350-25-50
Фармакопейка 8-800-200-97-07

АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

БЕЛОКУРИХА
Аптека Эвалар
ул. Славского, 9 (АО Курорт Белокуриха), (3854) 39-00-39

БИЙСК
Аптека Эвалар
Справочная (3854) 39-00-39
пер. Мопровский, 36, (3854) 32-93-67
ул. Васильева, 26, (3854) 43-30-20
ул. Васильева, 34
(3854) 43-43-78, 43-43-77
ул. Васильева, 79, (3854) 44-35-39
ул. Декабристов, 33, (3854) 31-40-66
ул. Красноармейская, 76
(3854) 32-68-48
ул. Ленина, 244, (3854) 32-87-43
ул. Ленинградская, 78
(3854) 44-10-60
ул. Митрофанова, 10,
(3854) 41-76-63
ул. Мухачева, 200, (3854) 33-00-71
ул. Мухачева, 226/1, (3854) 33-17-63
ул. Советская, 33, (3854) 32-72-87
ул. Советская, 216, (3854) 36-22-59
ул. Согренная, 3, (3854) 32-81-54
ул. Пушкина, 188/1, (3854) 37-51-28

НОВОАЛТАЙСК
Доктор БэП (38 532) 4-77-18

БЕЛГОРОД

Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Таблеточка (4722) 205-400
Аптечный дом (4722) 26-38-38
Мир лекарств* (4722) 55-25-79

БЛАГОВЕЩЕНСК

Амурфармация* (4162) 51-33-33
Госаптека* 8-800-100-000-3
Семейная аптека* 8-800-100-000-3
Социальная аптека* 8-800-100-000-3

БРЯНСК

Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Народная аптека (4832) 51-07-41

БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ

КЛИНЦЫ
Витафарм (48336) 4-43-06

ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД

Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Калина Фарм 8-800-550-03-21

НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Аптека Невис (812) 703-45-30
МАЛАЯ ВИШЕРА ул. Московская, 15
ОКУЛОВКА, ул. Ленина, 40а
СТАРАЯ РУССА, ул. Санкт-Петербургская, 1/1
ЧУДОВО ул. Некрасова, 11
Калина Фарм 8-800-550-03-21

ВЛАДИВОСТОК

Аптека Эвалар
ул. 50 лет ВЛКСМ, 25, (423) 225-57-41
ул. Жигура, 26д, (423) 272-89-09
Моя аптека (423) 242-85-90
МОНАСТЫРЁВ.рф 8-800-707-77-33
Аптека экономных людей* 8-800-500-06-03
OVita.ru* (423) 240-44-04
Госаптека* (423) 222-45-13
Социальная аптека* 8-800-100-000-3

ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

УССУРИЙСК
Аптека Фарм* (4234) 26-19-84

ВЛАДИМИР

Алоэ* 8-800-550-13-07
Медилон-Фармимекс (4922) 55-13-03
Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru
Твой доктор 8-800-775-87-03

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

КИРЖАЧ
Аптека Эвалар
ул. 40 лет Октября, 36 (492) 372-44-03

ВОЛГОГРАД

Аптека Эвалар
ул. Краснополянская, 14
(8442) 59-39-03
пр. Ленина, 47, (8442) 59-59-50
ул. Маршала Еременко, 100
(8442) 59-99-53
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Ребус (8442) 49-14-22
Волгофарм* 8-800-707-07-88
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека 8-800-100-01-03, (8442) 26-94-48
Эль-Фарма (8442) 59-92-49

ВОЛОГДА

Аптека Антей (8172) 74-74-75

ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

ЧЕРЕПОВЕЦ
Аптека Эвалар
ул. Мамлеева, 19, (8202) 57-04-39
ИП Горбин (8202)-24-19-19

ВОРОНЕЖ

Аптека Эвалар
ул. Депутатская, 11, (473) 228-74-38
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Здоровый город (473) 2-428-428
Алоэ* 8-800-550-13-07
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека* 8-800-100-01-03, (473) 202-15-14, (473) 280-25-45
Химфарм (473) 249-66-49, 2-400-777

ЕКАТЕРИНБУРГ

Аптека Эвалар
Академика Бардина, 48
(343) 267-57-47
ул. Братская, 18, (343) 297-00-22
ул. Опалихинская, 27, (343) 311-13-22
ул. Инженерная, 31, (343) 221-62-96
ул. Кировоградская, 70
(343) 330-60-05
Алоэ* 8-800-550-13-07
Аптека Классика* (343) 28-777-77
ГУП СО Фармация* (343) 344-92-02
Живика* (343) 216-16-16
Новая Больница* (343) 234-73-74
Планета Здоровья* (343) 289-00-00
Фармленд 8-800-550-03-93

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ
Аптека Эвалар
пр. Победы, 87, (3439) 39-88-60
ул. Лермонтова, 103, (3439) 37-93-30
ул. Каменская, 91, (3439) 38-01-20

НИЖНИЙ ТАГИЛ
Аптека Эвалар
ул. Зари, 31а, (3435) 36-07-47
ул. Строителей, 12, (3435) 41-38-03
ул. Попова, 14а, (3435) 32-42-03
Черноисточинское шоссе, 15
(3435) 44-38-12
Фармленд 8-800-550-03-93

ИЖЕВСК

Аптека Эвалар
ул. Дзержинского, 30, (3412) 44-66-70
ул. Кирова, 7, (3412) 50-48-00
ул. Майская, 7, (3412) 40-40-11
ул. им. Петрова, 26 (3412) 31-04-22
Аптека от склада* (3412) 77-00-75
ГОСАПТЕКА (3412) 399-399
Планета Здоровья* (3412) 31-22-22
Фармленд* 8-800-550-03-93

ИРКУТСК

Аптека Эвалар
ул. Советская, 96, (3952) 95-07-06
ул, Сергеева, 3 (3952) 955-199
пер. Радужный, 115, (3952) 74-86-47
Вита-Люкс (3952) 20-12-08
Фармэконом* 8 (3952) 48-53-53
Эко-Хим* (3952) 42-32-87

ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

АНГАРСК
Аптека Эвалар
76 квартал, 12, (3955) 52-86-93
ФАРМЭКОНОМ* (3955) 54-71-59

КАЗАНЬ

Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Планета здоровья* (843) 211-20-02
Сакура* (843) 554-54-54
Саулык (843) 251-05-35
Фармленд* 8-800-550-03-93

КАЛИНИНГРАД

Аптека Эвалар
ул. 9 Апреля, 52/58, (4012) 36-07-01
ул. Октябрьская, 29а, (4012) 36-02-01
Аптека для Бережливых* 8-800-234-78-51
Бюджетная аптека (4012) 64-37-37
Ригла* 8-800-777-03-03
Формула здоровья* (4012) 777-003

КАЛУГА

Твой доктор 8-800-775-87-03

КЕМЕРОВО

Аптека Эвалар
пр. Ленина, 2, (3842) 758-759
пр. Ленина, 114, (3842) 54-93-22
ул. 40 лет Октября, 10, (3842) 25-37-06
ул. Металлистов, 12, (3842) 61-31-28
Соната (3842) 56-06-00
Эдельвейс (3842) 36-14-71
Мир Медицины Ц* (3842) 57-54-14, 37-52-37
Айболит* (3842) 66-01-70, 35-10-20, 66-01-60, 31-66-55, 66-01-40, 35-99-90
Фармакопейка 8-800-200-97-07

[1] Кроме лекарственных средств.

КЕМЕРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

БЕЛОВО
Аптека Эвалар
ул. Советская, 49, (38 452) 2-68-69
Мир Медицины Ц* (38 452) 2-14-57, 6-12-49

БЕРЕЗОВСКИЙ
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 24, (38 445) 32-889
Мир Медицины Ц* (38 445) 5-60-97

ЛЕНИНСК-КУЗНЕЦКИЙ
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 41, (38 456) 3-03-00
Мир Медицины Ц*
(38 456) 7-61-00, 5-32-48
Жить Здорово
пр. Кирова, 71, (38 456) 7-58-12

МЕЖДУРЕЧЕНСК
Аптека Эвалар
бульвар Строителей, 41
(38475) 6-10-10
Мир Медицины Ц* (38 475) 5-10-10

МЫСКИ
Аптека (38474) 2-05-94
Мир Медицины Ю*
(38 474) 2-63-99, 4-36-94

НОВОКУЗНЕЦК
Аптека Эвалар
ул. Авиаторов, 73, (3843) 20-07-51
ул. ДОЗ, 10а, (3843) 20-07-41
ул. Зорге, 17, (3843) 20-01-35
ул. Разведчиков, 50, (3843) 20-09-82
Крона (3843) 31-89-71
Мир Медицины Ю*
(3843) 71-39-42, 53-28-61

ОСИННИКИ
Мир Медицины Ю* (38471) 4-40-44

КАЛТАН
Мир Медицины Ю* (38472) 3-37-30

ПРОКОПЬЕВСК
Аптека Эвалар
ул. Гагарина, 37а
(3846) 66-79-49, 8-960-901-22-92
пр. Шахтеров, 29
(3846) 61-34-00, 8-961-712-94-44
ул. Шишкина, 12
(3846) 66-73-22, 8-905-918-00-31

ТОПКИ
Аптека Эвалар
ул. Луначарского, 7, (38 454) 3-16-37
ул. Революции, 2, (38 454) 4-55-56
ул. Революции, 19, (38 454) 4-73-21

ЮРГА
Аптека Эвалар
ул. Машиностроителей, 49в
(38 451) 4-44-05

КИРОВ
Аптеки-Вятки (8332) 35-10-05
Витал (8332) 52-37-37
Аптека от склада* (8332) 75-14-11
Планета Здоровья* (8332) 21-20-00

КОСТРОМА
Медилон-Фармимекс
(4922) 55-13-03

КРАСНОДАР
Аптека Эвалар
ул. Им. 40-летия Победы, 125
(861) 292-62-44, 290-19-10
А-Коста (861) 233-38-21
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Витекс (861) 277-03-07, 232-00-50
Кварта (861) 222-00-60
Социальная аптека № 9
(861) 225-07-17
Здоровье* 8-800-250-55-05
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека*
8-800-100-01-03
Твой доктор 8-800-775-87-03

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

АНАПА
Аптека Эвалар
ул. Краснозеленых, 5
8-988-349-59-32
ул. Промышленная, 16
8-988-349-59-42

СТ. АНАПСКАЯ
ул. Мира, 16, 8-989-776-80-35

С. ВИТЯЗЕВО
Аптека Эвалар
ул. Черноморская, 90
8-988-349-59-28

СТ. ГОСТАГАЕВСКАЯ
Аптека Эвалар
ул. Октябрьская, 47, 8-988-349-59-46

КРАСНОЯРСК
Аптека Эвалар
Красная площадь, 3а, (391) 221-04-23
пр. Металлургов, 10, пом. 161
(391) 234-34-32
ул. Александра Матросова, 11
(391) 236-12-44
Адонис (391) 299-40-72
Ангизия (391) 223-28-78
Кырдал (391) 277-53-97, 223-90-33
Аптека №1* (391) 265-12-68
Гармония здоровья*
(391) 274-29-79, 213-04-03, 268-46-46
ЕНИСЕЙМЕД проф*
(391) 265-35-33, 253-95-95
Фармация* (391) 291-15-55
Фармакопейка 8-800-200-97-07

КУРГАН
Аптека Эвалар
ул. Пролетарская, 57, (3522) 23-27-62
ул. Коли Мяготина, 83, (3522)
41-11-87

КУРСК
Аптека Эвалар
ул. Карла Маркса, 66/3
(4712) 58-10-50
ул. Победы, 50, (4712) 76-02-06
ул. Союзная, 16а, 8-951-083-89-83
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

ЛИПЕЦК
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Липецкфармация (4742) 34-59-89
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Пролек (4742) 27-04-27
Алоэ* 8-800-550-13-07
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

МУРМАНСК
Аптека Эвалар
пр-т Ленина, 84, (8152) 45-80-80
Алоэ* 8-800-550-13-07
Аптека для Бережливых*
8-800-234-78-51
Еврофарма 8-800-777-16-27
Формула Здоровья www.nms.ru

НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ

НАРЬЯН-МАР
Фармация Архангельск
(8182) 606-083

НИЖНИЙ НОВГОРОД
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 30, корп. 5, (831)
282-55-26
Ваше здоровье (831) 241-67-77
Вита* (831) 282-09-16
Сеть аптек Максавит*
(831) 21-808-21
Фармани* (831) 220-00-09

НОВОСИБИРСК
Аптека Эвалар
ул. Горский микрорайон, 53
(383) 308-13-87
ул. Кавалерийская, 9, (383) 331-40-55
ул. Богдана Хмельницкого, 61
(383) 263-11-61
ул. Крылова, 26, (383) 263-20-82
ул. Ватутина, 27, (383) 248-34-79
ул. Зыряновская, 57, (383) 358-05-60
ул. Шевченко, 25, (383) 255-02-52
МОНАСТЫРЁВ.рф 8-800-707-77-33
Фитоцентр (383) 221-47-57
ФАРМЦЕНТ (383) 347-46-10
Фармакопейка 8-800-200-97-07
Белая аптека*
белаяаптека.рф
Мелодия Здоровья*
www.melzdrav.ru
Моя аптека+* (383) 330-32-86,
332-67-66, 266-27-26
Ноль Боль* (383) 220-99-88

НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

БЕРДСК
Аптека Бердская* (8383) 412-75-86

КРАСНООБСК
Фитоцентр Ромашка
(8383) 308-71-44

ОМСК
ГОСАПТЕКА (3812) 23-83-83
Аптека Семейная* (3812) 21-03-03
Фармакопейка 8-800-200-97-07

ОРЕЛ
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Аптека №2* (4862) 73-53-02
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
ТРИКА 8-800-505-07-15

ОРЕНБУРГ
Данафарм (3532) 55-77-76
ОренЛек* (3532) 780-780
Фармленд* 8-800-550-03-93

ПЕНЗА
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Дежурная аптека (8412)20-62-14
(круглосуточно)
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Фарм-трейд (8412) 49-28-54
Юнифарм (8412) 69-98-00

ПЕРМЬ
Аптека Эвалар
Комсомольский проспект, 68
(342) 281-02-85
Аптека от склада* (342) 2-144-748
Планета Здоровья* (342) 219-84-84

ПСКОВ
ЛенОблФарм
Рижский проспект, 16,
(812) 922-40-03
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Калина Фарм 8-800-550-03-21

ПСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

ВЕЛИКИЕ ЛУКИ
Аптека Эвалар
пр. Гагарина, 18/15, (81153) 5-50-45

ПЕТРОЗАВОДСК
Калина Фарм 8-800-550-03-21

РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Аптека Невис (812) 703-45-30
КОСТОМУКША, бульвар им. Г.Н. Лазарева, 8; Калевалы, 17
СОРТАВАЛА, ул. Бондарева, 10

РЕСПУБЛИКА КОМИ

СЫКТЫВКАР
Аптека Эвалар
ул. Коммунистическая, 65
8-963-555-74-29

УХТА
Аптека Эвалар
ул. Ленина, 23, (216) 71-07-23

РОСТОВ-НА-ДОНУ
Айболитмедсервис
(863) 245-42-24
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Дешевая аптека (863) 291-62-71
Социальная аптека
(863) 261-91-10, 273-81-10,
240-58-26
Дешевая аптека* (863) 243-07-02
Ригла* 8-800-777-03-03
Социальная аптека*
8-800-100-01-03

РЯЗАНЬ
Аптека Эвалар
ул. Дзержинского, 15,
(4912) 22-80-56
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Аптека №137 (4912) 27-46-82
Аптека №4 (4912) 92-09-00
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru
Спрей* (4912) 96-21-21

САМАРА
Аптека Эвалар
ул. Спортивная, 3-5, пом. Н7
(846) 379-13-47
Алтей №6 (846) 956-78-28
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Близнецы (846) 201-03-97,
201-08-13
Вита* (846) 270-54-04
Ригла* 8-800-777-03-03

САМАРСКАЯ ОБЛАСТЬ

ТОЛЬЯТТИ
Аптека Фарм-ориент
(8482) 31-03-03
Аптека №207 (8482) 24-47-54
Мед-Сервис (8482) 79-66-90

САРАНСК
Вита* (834) 275-27-53
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru

САРАТОВ
Алоэ* 8-800-550-13-07
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Вита* (8452) 41-67-07
Витаминный Центр
8-800-200-25-00
Доктор Столетов 8-800-775-11-00
Кардио* (8452) 55-23-73
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063
Ригла* 8-800-777-03-03

СМОЛЕНСК
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

СТАВРОПОЛЬ
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Первая аптека
(8652) 77-77-73, 23-93-25
Социальная аптека*
8-800-100-01-03
Городская аптека* 8-800-200-07-45

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

ПЯТИГОРСК
Вита плюс 8-800-555-55-26

СУРГУТ
Аптека от склада* (3462) 98-13-80
Планета здоровья*
(3462) 21-73-33
Ригла* 8-800-777-03-03

ТАМБОВ
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Аптекарский магазин
(4752) 75-14-10
Надежда-Фарм 8 800 100 8 063

ТВЕРЬ
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Калина Фарм 8-800-550-03-21
Планета здоровья*
(4822) 73-44-44
Ригла* 8-800-777-03-03

ТОМСК
Аптека Эвалар
Иркутский тракт, 44, (3822) 71-34-55
ул. Красноармейская, 101а
(3822) 40-02-22
ул. Ленина, 202, (3822) 40-11-18
ул. Мюнниха, 8, (3822) 47-17-92
ул. Нахимова, 3в, (3822) 41-66-36
ул. Фрунзе, 94, (3822) 44-24-00
Мой доктор (3822) 43-00-44,
56-21-20
Аптека Вита* (3822) 543-999
Мой Доктор*
moidoctor.tom.ru
Фармакопейка 8-800-200-97-07

ТОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

АСИНО
Аптека Эвалар
ул. Ленина, 31

МЕЛЬНИКОВО
Аптека Эвалар
ул. Коммунистическая, 2а

СЕВЕРСК
Аптека Эвалар
пр. Коммунистический, 151
(3823) 77-27-44
ул. Первомайская, 4,
(3823) 54-38-96

ТУЛА
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Ригла* 8-800-777-03-03
СПАР* (4872) 34-34-94
Твой доктор 8-800-775-87-03

ТЮМЕНЬ
Аптека Эвалар
ул. Республики, 144
(3452) 49-47-91, 25-25-61
Аптека от склада* (3452) 60-70-16
Ригла* 8-800-77-03-03
Фармленд* 8-800-550-03-93
Фармакопейка 8-800-200-97-07

УЛАН-УДЭ
Аптека Эвалар
пр. 50 лет Октября, 6
8-902-166-96-36, (3012) 66-96-36
ул. Балтахинова, 9, (3012) 21-00-79
ул. Гастелло, 12, (3012) 25-00-16
ул. Комсомольская, 6а
(3012) 46-41-74
ул. Ринчино, 2, (3012) 45-76-98
Аптека Центральная
(3012) 21-25-03
АПТЕКА ПЛЮС (3012) 43-26-81

УЛЬЯНОВСК
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Вита* 8-800-775-03-03
Фармимэкс (8422)36-71-01

УФА
Аптека Эвалар
Бульвар Славы, 3, (347) 244-53-36
ул. Академика Королева, 10
(347) 236-38-30
ул. Дагестанская, 10/1
(347) 280-48-03
ул. Братьев Кадомцевых, 8
(347) 282-03-55
ул. Ленина, 122, (347) 273-98-64
ул. Д. Донского, 83, (347) 264-59-21
Аптека от склада* (347) 262-70-10
Башфармация* (347) 246-03-33
Вита* (347) 250-75-36
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармленд* 8-800-550-03-93

ХАБАРОВСК
Аптека Эвалар
ул. Ворошилова, 28,
(4212) 50-40-80
ул. Шелеста, 85, (4212) 56-56-41
ул. Шеронова, 2/3
(4212) 47-55-22, 48-55-22
Аптека ДВГМУ (4212) 75-47-96
Фарма-Хабаровск (4212) 74-94-48
Аптека Миницен* (4212) 450-999
МОНАСТЫРЁВ.рф* 8-800-707-77-33
Новая Аптека* (4212) 33-39-91
Социальная аптека*
8-800-100-000-3

ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ
Первая Аптека (4217) 22-09-01
Аптека Миницен* (4217) 54-43-43

ХАНТЫ-МАНСИЙСК
Фармакопейка 8-800-200-97-07

ЧЕБОКСАРЫ
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Ригла* 8-800-777-03-03
Фармация Чувашии*
(8352) 58-30-18

ЧЕЛЯБИНСК
Аптека Эвалар
ул. Курчатова, 19а, (351) 261-55-55
ул. Чичерина, д. 29, пом. 201,
8-922-710-87-26
ул. Харлова, д. 11, пом. 8,
(351) 247-87-03, 8-922-710-87-03
Аптека Классика* (351) 232-33-13
Живика* (351) 247-90-90
Фармленд* 8-800-550-03-93

ЧИТА
Вита (3022) 32-18-61, 23-01-71
Флория* (3022) 23-67-67

ЯРОСЛАВЛЬ
Аптека Эвалар
пр. Ленина, 57, (4852) 31-56-59
ул. Строителей, 3, корп. 5
(4852) 57-14-90, 57-14-59
Апрель 8 800 200 90 01, с моб. *9001
Аптека Власьевская
(4852) 32-95-61
Аптека Юкон (4852) 30-55-41
Алоэ* 8-800-550-13-07
Аптекарь* (4852) 700-000
Ригла* 8-800-777-03-03
Сеть аптек Максавит*
www.maksavit.ru
ТРИКА* 8-800-505-07-15

КАЗАХСТАН

АКТАУ
Аптека Эвалар
11 микрорайон, 22, кв. 6
(7292) 43-53-78

АЛМАТЫ
Аптека Эвалар
мкр. Аксай 4, д. 41, кв. 59
(727) 238-33-32
ул. Гагарина, 41, (727) 277-88-09

НУР-СУЛТАН
Еврофарма (7172) 69-60-60
Гиппократ (7172) 39-61-61, 39-60-00

КАРАГАНДА
Еврофарма (7212) 94-02-02

ШЫМКЕНТ
Аптека Эвалар
пр. Тауке Хана, 53, кв. 27
(7252) 77-09-65
Тамерлановское Шоссе, 21, кв. 47
(7252) 35-32-12
ул. Курманбекова, 5/3
(7252) 35-00-28
Еврофарма (7252) 35-44-44

АПТЕЧНАЯ СЕТЬ БИОСФЕРА —
бесплатная справочная служба
по Казахстану 8-800-080-78-78

БЕЛАРУСЬ
Альфа-аптека
(017) 511-61-43, 361-59-13
ADEL, Добрыя лекі
(017) 376-71-14
ВитВар (0212) 60-15-69
Доктор А
(071) 510-20-44
ДокторДо
(017) 511-61-44, 284-92-28
Зеленая аптека (017) 215-02-22,
(029) 185-76-48
Искамед
(017) 202-84-10, 286-14-67
Любимая аптека
(029) 667-03-03, (033) 667-03-03
Планета здоровья 8-801-100-50-50
ЯССА (017)345-40-07,
(0212) 64-73-05

— Аптеки «Эвалар» * Ограниченный ассортимент продукции Эвалар.

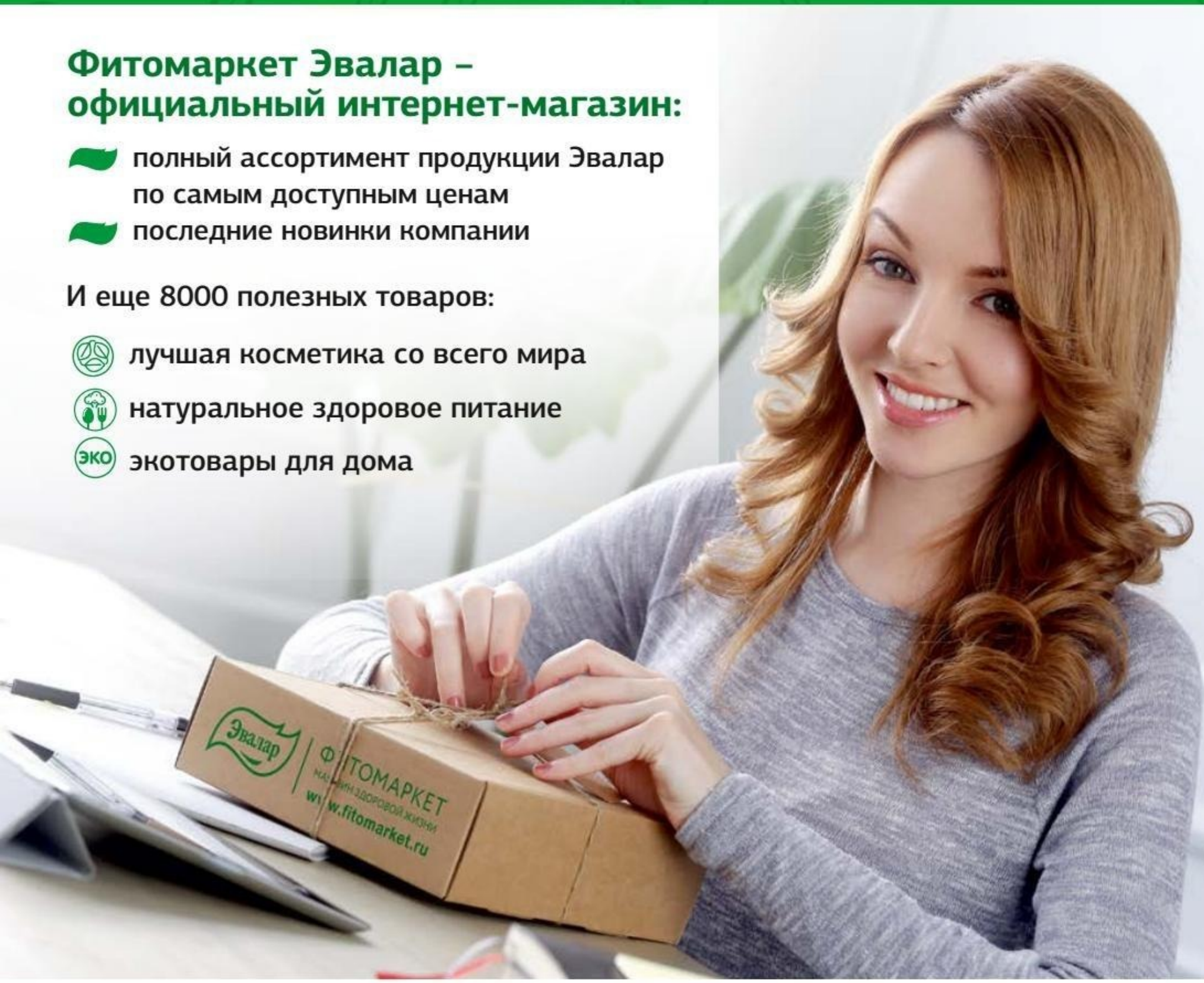
Эвалар | ФИТОМАРКЕТ
МАГАЗИН ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Фитомаркет Эвалар – официальный интернет-магазин:

- полный ассортимент продукции Эвалар по самым доступным ценам
- последние новинки компании

И еще 8000 полезных товаров:

- лучшая косметика со всего мира
- натуральное здоровое питание
- экотовары для дома



На сайте fitomarket.ru Вы можете:

- Купить продукцию Эвалар в «один клик»
- Дополнить покупку косметикой и здоровым питанием
- Получить советы от экспертов Эвалар

ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ РОССИИ | ПОДАРОК в каждом заказе | БЕЗОПАСНОСТЬ

Эвалар fitomarket.ru

Реклама

123100, Россия, Москва, Пресненская набережная, д 12. ОГРН 1177746302931